



忙しい合間にちょっと親子で触れ合い！！

*** ♪ 一緒に作ろうよ。楽しくクッキング ♪ ***



実際の食材に手で触れたり、調理で味が変わることを実感できます。レシピの作業は子どもができるかどうかを見ながらさせてみましょう。食材への興味や食事の楽しみ、食事を作る人への感謝の気持ちを育みます。



♥まぜるだけ！ ふりかけ&おにぎり

材料（4個分）

- のり...約1.5g（全型1/2枚）
- 削りかつお節...約2.5g
- 白ごま...約10g
- 青のり...小さじ1
- しょうゆ...小さじ1
- ごはん...約200g

火を使わないので、低年齢でもできますね。

作り方

- ①のりを1cm角ぐらいに手でちぎる。
- ②かつお節を指でもんで、細かくする。
- ③かつお節、のり、白ごま、青のり、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ④炊いたご飯に③のふりかけを混ぜ合わせる。
- ⑤ラップにご飯を包み、直径3cmぐらいの大きさに丸める。

♥色彩を楽しむ！ ピザトースト

材料（4個分：食パン1枚分）

- トマト...1個 ケチャップ...適 ピーマン...1個
- ピザ用チーズ...適 ハム...1枚 食パン...1枚

作り方

- ①トマトとピーマンを水で洗う。
- ②トマトのヘタを取り、薄くスライスする。
- ③ピーマンのヘタや種を取り、8等分に輪切りにする。
- ④1枚のハムを4等分に切る。
- ⑤1枚の食パンを4等分に切る。
- ⑥⑤の食パンにケチャップを塗る。
- ⑦⑥の上にミニトマト、ハム、ピーマンをのせ、その上に、チーズをのせる。
- ⑧オーブントースター（またはホットプレート）で⑦を5分程度焼く。



食事で
免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



餅の食べ方に注意！

子どもに与えるときの注意点

- ①小さめにちぎる
- ②きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③切れ込みを入れて焼く
- ④口に入れさせすぎない
- ⑤食べているときに目を離さない

◆食べ方や与え方に注意して、保護者の方で見守りながら、上手な食べ方を教えていきましょう。