



## \*「食育」で生きる力を育もう\*

生きていく上でかかすことのできない「食べること」生涯にわたって健康で心豊かにくらしていくためには子どものころから食に関する知識を身につけて自分で何をどれだけ食べたらいいのか、など健全な食生活が実行できる力を育むことが重要です。

ご家庭でも難しく考えず、手軽に取り組んでいただける食育に『一緒に食事の支度をする』『家族で食卓を囲む』があります。小さいお子さんはお箸を並べるお手伝い、大きいお子さんにご飯をよそうなど、食事前の支度に少しでも関わるだけで、その後の食事が一層、美味しく、楽しく食べられますよ。

今回も保護者の方からリクエストのあった料理2品、おやつ1品のレシピをお伝えしますので、是非、お子さんとクッキングにチャレンジして、一緒に食べてみてください。



## 台所より リクエストレシピ 紹介

## 《白身のパン粉焼き》 (4人分)

〈材料〉・白身魚 4切 ・塩 少々 ・酒 少々 ・油 適量 ・バター 40g

A (パン粉 カップ1/2 ・粉チーズ カップ1/4 ・おろしにんにく 1片※お好みで粉パセリ (粉バジル) 適量)

※オーブントースター、フライパンでも調理可能です

※園ではさわら、アジ、タラ、カジキなどの魚や鶏肉のもも肉を使っています

## 〈作り方〉

- ① 白身魚に塩と酒をふり下味をつける
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜる
- ③ 鉄板にクッキングシートを敷き、油をひいて①を並べ①の上に②をまぶし、上にバターを置く
- ④ オープン (210℃15分位) で焼く  
十分加熱できたら完成



## 《野菜の納豆あえ》 (4人分)

〈材料〉・ひきわり納豆 50g位 ・小松菜 120g ・にんじん 50g ・しょうゆ 大1/2  
・かつお節 1~2g位

※納豆もそのまま食べたり、ご飯にかけるだけでなく和え物に混ぜるだけでひと味違った一品になります

納豆に入っているタレを醤油替わりに使っても美味しいです

※もやし、ほうれん草、コーンなどを入れてもいいです

## 〈作り方〉

- ① 小松菜を2cmくらいに切り、茹でて冷やす
- ② にんじんを短い細切りにして茹でて冷やす
- ③ ①と②をよく絞る、納豆、しょうゆ、鰹節を入れて混ぜ合わせる



## 《きな粉トースト》 (4枚分)

〈材料〉・8枚切り食パン 4枚 ・バター 40g ・グラニュー糖 50g ・きな粉 50g

※大豆はたんぱく質と脂質が豊富でカリウム、ビタミンB類も多く、いろいろな加工品があります  
きな粉は大豆を煎って粉末にしたもので消化が大変よく香りもいいですね。子どもたちも大好きです

## 〈作り方〉

- ① バターをよく練り、グラニュー糖ときな粉を入れてさらによく混ぜる
- ② 食パンに均等に塗り、オーブントースターで焼く

