



パクパクだより



7月7日は七夕です。皆さんご存知のように、織姫と彦星が1年に1度だけ天の川で会える日とされ、短冊に願い事を書いて笹に飾ると織姫と彦星が願いを叶えてくれると言われています。子どもさんと七夕飾りを作り、願い事をしてみてはいかがでしょうか？・・・願い事、叶うかな？・・・

夏バテと水分補給

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑い日が続くので、子どもにとって水分補給はかせません。しかし、つつい甘みの強いジュースを飲むことが当たり前になっていませんか？ 飲み物で多量の糖分を摂りつづけると、それだけで満腹になってしまい、食欲が減退して夏バテになってしまいます。暑い時期の水分補給はジュースなど砂糖がたくさん入っている飲み物はなるべく控え、お茶を中心に摂りましょう。また、夏バテを防ぐためにも、3度の食事を朝・昼・夕とリズム良く食べるように心がけましょう。

お手伝い出来るもん!

料理を作るとき、小さなお子さんに対してつつい、「汚してしまうから」「まだ危ないから」と思ってしまい、何でも自分でやってしまうお母さんはいませんか？ 子どもは何でも経験して大きくなっていきます。「手伝ってくれるかな？」の一言が、子どもにやる気を与えます。積極的にお手伝いの機会を与えてあげましょう。

野菜の皮むき、刻み、団子作り、配膳の手伝い等々・・・

大人にとっては当たり前のことでも、子どもにとっては新しい発見の連続です。そして何よりも、家族とコミュニケーションをとることで、食事がとても楽しくなります。普段は食べることが出来ないお野菜も、自分で料理するとおいしく食べることが出来るかもしれませんよ。出来ることから良いので、楽しく「親子クッキング」してみてくださいね。



《4人分の分量と切り方》

鶏ひき肉	80g
しょうが	2g
かぼちゃ	270g
玉ねぎ	85g
にんじん	62g
グリーンピース	20g
油	小さじ1
さとう	小さじ2
みりん	小さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ1弱
かたくり粉	大さじ1/2
削り節	4g

※幼児の分量です。

かぼちゃのそぼろ煮

1. かぼちゃはひと口大、玉ねぎはうす切り、にんじんはイチョウ切りにする。
2. しょうがはみじん切り、グリーンピースは下ゆでしておく。削り節でだし汁を作っておく。
3. 鍋に油をしき、しょうがを入れて香りが出たら鶏ひき肉を加えて炒める。だし汁を張り、沸騰したら、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじんを入れて調味料で調味して煮含める。
4. 下ゆでしたグリーンピースを加え、仕上げに水溶性片栗粉でとろみをつける。

暑い夏を乗り切るためには、食事をしっかり食べることが大切です。

かぼちゃのそぼろ煮は、甘いかぼちゃと皆さん大好きなひき肉を組み合わせで作ります。野菜嫌いのお子さんにも挑戦できるメニューです！

