



# パクパクだより



暑さが日々増していき、本格的な夏の訪れを感じます。暑さに負けず、プールなど、夏ならではの体験を楽しむ子どもたちの姿に、元気をもらいます。

夏は疲れやすく、また脱水にも注意が必要です。遊びに夢中で水分をとることを忘れてしまうなど、お子さんが無理をしないように様子を見守ってあげたいですね。

しっかり食べて、ゆっくり休み、暑い夏を乗り切りましょう。

## 親子でクッキング

先月のパクパクだよりで、食育についてお伝えしました。日常生活すべてが食育につながると言われている乳幼児期。特別なことだけでなく、普通の生活のなかで、子どもたちは様々なことを学び、成長しています。そんな子どもたちは、楽しいことが大好きなので、ときにはいつもと違うことをすると、面白そうだなと興味を持ってくれます。日ごろからお子さんと一緒にクッキングをされているご家庭もあると思いますが、これからやってみようと思われているご家庭の参考になればと思い、今回は親子で楽しめるクッキングのご紹介をいたします。クッキングといっても難易度は様々です。お子さんのペースに合わせて、またお子さんが好きなことからスタートしてみてください。

### 野菜の皮むき

玉ねぎの皮むきは調理器具を使わず手でむくことができるので、初めてのお子さんでもチャレンジしやすい食材です。また、今の時期、トウモロコシの皮むきもいいですね。

ピーラーを使う際は、人参やナスなど皮の薄い食材から始めてみましょう。食材をまな板に置いて、片方の手で食材をおさえ、もう片方の手でピーラーを持ちます。まな板に接する面を切り落とすなどして平面を作ってあげると、安定感ができます。けがには十分注意してくださいね。

### 型抜き

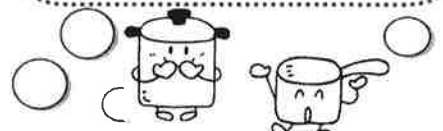
人参や大根などの野菜を型抜きし、カレーライスやスープに加えてみてはいかがでしょうか？食材が厚いと型抜きに力が必要なので、薄く切った食材を使うといいです。

また、クッキー生地の型抜きも楽しいですね。クッキー生地と一緒に作ると、粉を混ぜたり、のばす工程もあるので、少し難易度が上がりますが、その分達成感もあると思います。

### トッピングなど

ピザトーストのトッピングや、サンドイッチの具を挟んでみるなど、食べる意欲が増すことが期待できるクッキングはいかがでしょうか？

おやつの中には、カステラやアイスクリームに、クリームやフルーツなどをトッピングするのも楽しいですね。



## きなこクリームサンド



きなこクリームサンドは、豆乳ではなく牛乳でも作れます！

お子さんの年齢に合わせて、クリームを塗ることやサンドすることを一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか？ラップを敷いた上に、食パン1枚をのせてクリームを塗り、端からくるくると巻いてもよいですね。

朝ごはんやおやつに、ぜひ試してみてください。

豊橋市こども未来部保育課 松井

#### 《4人分の分量》

|     |          |
|-----|----------|
| 食パン | 4枚       |
| きなこ | 大さじ2     |
| さとう | 大さじ1     |
| 豆乳  | 大さじ1と1/3 |

1. きなこと砂糖を混ぜ合わせる
2. 豆乳を少しずつ加えて混ぜる。
3. 食パンに塗る。

