

毎月19日は「食育の日」 毎年6月は「食育月間」です



福岡市食育推進キャラクター
いくちゃん

食育の日や食育月間には、日頃の食生活を見直したり、家族や仲間と食卓を囲んだりするなど、「食育の実践」に取り組んでみませんか？

親子で一緒に食事づくりや準備をしてみましょう

親子で食事づくりや準備をすることで…

子どもが食事づくりやお手伝いにかかわることは、「食」の大切さを意識するきっかけとなります。また、豊かな食の体験を積み重ねていくことは、健康で楽しい食生活へとつながります。幼いころから料理や食事の準備を体験させながら、ときには栽培や収穫などを通して、子どものできることを増やしていきましょう。

食事づくりや準備に関わることで…

- ❖ 料理や食事のマナーや習慣を覚える
- ❖ 共通の話題が生まれ、食卓が家族のコミュニケーションの場となる
- ❖ 「食べたいもの」を話し合ったり、食べものや身体の話に親しんだりしていると、食べ物に興味と関心を持てる

子どものできることから始めましょう

まずは、親子で一緒に楽しくできる作業を考えてみましょう。

子どもが行うお手伝いの一例

- 【食事の準備】メニューを考える、買い物に行く、テーブルを拭く、食器を選ぶ・並べる
- 【食事づくり】洗う・計る・ちぎる・混ぜる・つぶす・丸めるなどの調理作業、味見をする、盛り付ける
- 【食事の後で】使った食器や器具を洗う、洗った食器類をもとに戻す、感想を話し合う

♪ Let's cooking!! 親子で作ってみましょう ♪ 型抜きドーナツ

6月献立にドーナツが登場します！



■ 材 料 (5 個分程度)		■ つくり方
小麦粉	100g	① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。 ② 卵を割り、 <u>菜箸や泡だて器などでほぐす。</u> ③ <u>卵、牛乳、植物油を泡だて器でよく混ぜ合わせ、砂糖、バニラエッセンスを加え、混ぜる。</u> ④ ③の中にふるった粉類を少しずつ加え、 <u>ゴムベラで混ぜる。</u> ⑤ 小麦粉(分量外)をふったまな板の上に④の生地をのせ、めん棒で5mmくらいに <u>伸ばし、型抜きする。</u> ★ドーナツ型がない場合は、外側の輪はコップのふち、内側の輪はペットボトルのふたを使うとうまくできます。 ⑥ 170℃の油でうすく色づく程度に両面揚げる。 ⑦ よく油をきり、冷ましてから <u>粉糖をかける。</u>
ベーキングパウダー	2g(小さじ 1/2)	
卵	30g(L サイズ 1/2 個)	
牛乳	25g(小さじ 5)	
砂糖	25g(大さじ 3 弱)	
植物油	15g(小さじ 4 弱)	
バニラエッセンス	少々	
揚げ油	適量	
粉糖	適量	
青字部分は子どもが お手伝いをしやすい作業です		

安全に楽しく料理をするために

しっかり手洗いをしましょう。(料理をする前、生の肉や魚や卵等に触れた後、盛り付けをする前など)包丁や火を使う作業は大人が(もしくは大人と一緒に)行いましょう。