「わくわく食育キッチン」
お家で簡単バランスごはん

【簡単バランスごはんのメニュー】

たっぷり具材のにこにこホットサンド

からだにやさしいコンソメスープ

くだもの（キウイフルーツやスイカなど）

牛乳

フライパンで作る！

たっぷり具材のにこにこホットサンド

【材料・1人分】

・食パン（8枚切り）	2枚	・とろけるスライスチーズ	1枚
・千切りキャベツ	50ｇ	・バターまたはマーガリン	10ｇ
・ミニトマト	3個	・ハーフマヨネーズ	大さじ１
・ツナ缶（水煮）	1/2缶		

【作り方】

1　ミニトマトは半分または４つにスライスする。ツナ缶は水気を切り，マヨネーズであえる。

2　食パンの片面に材料の半分の量のバターをぬり，その上に具材をのせる。
（千切りキャベツ→ツナ→ミニトマト→スライスチーズの順にのせる。）

3　バターをぬった面を下にして，もう一枚の食パンではさみ，軽く手で押さえつける。

4　フライパンに残りのバターを入れ，とけたらサンドパンを入れて焼く。少し焼けてきたら，
上からフライ返しで押し焼きする。焼き目がついたら，裏返して同じように焼いて出来上がり。

簡単で

からだにやさしいコンソメスープ

【材料・4人分】

・ベーコン	1枚	・むき枝豆	20ｇ
・たまねぎ	1/8個	・水	600ｍｌ
・にんじん	35g（2㎝位）	・コンソメ	小さじ1/2
・ホールコーン缶	20ｇ		

【作り方】

1　ベーコンは，1㎝幅の千切りにする。たまねぎとにんじんは角切りにする。ホールコーン缶は水気を切る。

2　鍋に水を入れ，沸騰したらベーコン・たまねぎ・にんじんを入れて煮る。

3　ホールコーンとむき枝豆・コンソメを入れて味を整える。

このメニューは，成長期のみなさんに必要なたんぱく質やカルシウム，食物繊維がしっかり摂れるメニューです。朝やお昼のご飯におすすめです！

【1食分の栄養価】

●エネルギー　534kcal　●たんぱく質　26.9ｇ

●食塩相当量　2.9ｇ　●食物繊維　7.2g

※キウイフルーツ1/2個と牛乳コップ1杯を入れた栄養価です。

子どもと一緒に料理すると良いことがこんなにあります！

★手や指先を使ったり，調理器具を使い作業をしたりと，**自然に指先のトレーニングとなり，脳に刺激を与えます。**

★食材に触れることで**食材に対する興味や愛着が生まれます。**

★自分で作ることで**苦手な食べ物が食べられるきっかけ**になることがあります。

★家族のために料理を作り，一緒に食事をし，「おいしかったね，ありがとう」と喜ばれることで**達成感を味わう**ことができます。

★普段作ってくれる**家族への感謝の気持ちが生まれる**ことにつながります。

今回の調理体験を通じて，これらのことが少しでも経験ができ，お子さんが食育への興味・関心を持つきっかけになると幸いです。