

きた がわ
北川みどりさん

子ども料理教室「Happa (はっぱ)」を主宰。食育指導士として県内の小学校から大学、企業まで幅広い層に向けた料理教室を開講。大学生の息子の母。



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

火を使わない料理編

①

料理で親子のコミュニケーションを

ポイント

4歳以上

自立心が強くなるこの時期は、「つぶす」や「盛り付けをする」などいろいろなことを体験させましょう。もう一つ大切なのは「褒めること」。「よくできたね」と褒めてあげることが、子どもへの自己肯定感を高めます。

ポイント

2~3歳

この時期はまだ手先をうまく使えない子もいるので、まずは「入れる」や「混ぜる」などの簡単なことから始めましょう。大切なのは、「お母さんやお父さんと一緒に楽しく料理をした」という体験。それが、食への興味を育みます。

親子で料理を楽しむと、自然と会話が増えコミュニケーションも深まります。子どもの意外な一面を発見できるかもしれませんよ。

今回は、料理をするときの子どもの年齢別の「ポイント」と「スイーツレシピ」を紹介します。

poCKET

簡単スイーツを作ってみましょう

これからの季節にピッタリの、火を使わなくてもできるスイーツを紹介します。子どもと一緒に作ってみてくださいね。

4歳以上

みかんムース



- ①耐熱皿に、みかんの缶詰(425g)のシロップ(大さじ3)と粉ゼラチン(8g)を入れてふやかし、電子レンジ600Wで約30秒温める。
- ②別のボウルに、缶詰の約3分の2のみかんをフォークで形がなくなるくらいつぶしたものと、残りのシロップ、ヨーグルト(400g)、砂糖(大さじ3)を入れて混ぜる。
- ③②に①を入れて混ぜ、容器に流し込み冷蔵庫で冷やして、残りのみかんを飾ったら完成!

2~3歳

ヨーグルトアイス



フルーツなどを盛り付けてもGOOD!

- ①ボウルに生クリーム(1パック)と砂糖(大さじ2)を入れて泡立てます。
- ②生クリームに泡立て器の跡がつくくらいになったら、ヨーグルト(140g)といちごジャム(大さじ1~2)を加えて混ぜます。
- ③②を冷凍可能な容器に入れ、冷凍庫で1時間以上冷やせばできあがり!

8月号予告:火を使わない料理編②
「おにぎりやカップ寿司に挑戦!」を紹介します。

バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報を
たくさん掲載する
「CHEER! days」はこちら▶



きた がわ
北川みどりさん

子ども料理教室「Happa (はっぱ)」を主宰。食育指導士として県内の小学校から大学、企業まで幅広い層に向けた料理教室を開講。大学生の息子の母。



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

火を使わない料理編

②

ごはんを使ったメニューに挑戦!

親 子で料理をすると、自然と会話が増えコミュニケーションも深まりますよ。子どもには、「丸める」「のせる」などの簡単なことから体験させましょう。前回に引き続き、火を使わなくてもできる料理を紹介します。第2回目はごはんを使ったメニュー。親子で挑戦してみてください。

pocket

「おにぎりを丸める」「パーツをのせる」
「サラダパスタを刺す」などを子どもと一緒に!

おにぎり動物園



写真の顔の直径は約4cm。

- ①ラップに、ごはんを置き、塩(各適量)をまんべんなくふり、顔部分のおにぎりを作る(うさぎのごはんは顔と耳に分けておく)。
- ②耳や口のパーツは、オーブントースターで軽く焼いたサラダパスタで固定し、顔部分のおにぎりに刺す。そのほかのパーツは、右図を参考にしてください。



焼いたサラダパスタ

ポイント



細かいパーツはしめらせた竹串を使うと扱いやすくなります。
※作業の前には、よく手を洗いましょう。素手で具材を触るので、衛生面に配慮し、作ったらできるだけ早く食べてください。

ペンギン



- 目のほか、黒い部分…のり
- ほっぺ…ハム(ストローで型を抜く)
- 口…ゆでたコーン(缶詰など)

子ヤギ



- 耳…かまぼこ
- 目・口…のり
- ほっぺ…ハム(ストローで型を抜く)
- 首輪…かにかまぼこ
- 鈴…スライスチーズ(ストローで型を抜く)

うさぎ



- りぼん…かにかまぼこ(赤い部分を2本に割り、1本は横、中心は縦に巻く)
- 目・口…のり
- ほっぺ…ハム(ストローで型を抜く)

こちらもおすすめ!
カップ寿司



9月号予告:火を使わない料理編③
「パンを使ったメニューに挑戦!」を紹介します。

バック
ナンバーは
こちら▶



「カップ寿司」の
作り方はこちらの
「CHEER! days」から



きたがわ
北川みどりさん

子ども料理教室「Happa (はっぱ)」を主宰。食育指導士として県内の小学校から大学、企業まで幅広い層に向けた料理教室を開講。大学生の息子の母。



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

火を使わない料理編

③

パンを使ったメニューに挑戦!

親 子で料理を楽しむと、会話が増えコミュニケーションも深まります。2~3歳は、「混ぜる」「塗る」などから始めて、4歳以上はやわらかい食材を切るなど、いろいろなことを体験させましょう。

2歳~3歳

packet 1

「混ぜる」「塗る」「巻く」
などを子どもと一緒に!



くるくるサンド

- ①ツナ缶の油を切って、マヨネーズ、塩こしょう(各適量)を加えて混ぜる。レタスは洗ってキッチンペーパーで水気を拭きとっておく。ハムやジャムも準備する。
- ②ラップの上にサンドイッチ用パンを置いたら、マヨネーズなどを塗り、①の好きな具をのせてラップで包みながら巻く。
- ③ラップの両端をきゅっとねじって、冷蔵庫で10分ほど冷やしたら、ラップを外して三等分にカット。野菜やチーズと一緒にピックに刺す。
※子どもが食べる際は、ピックが口に刺さらないように気を付けましょう。

ポイント



子どもは巻く力が弱いので、③をすることで、食材が密着して断面が美しく仕上がります。

4歳以上

packet 2

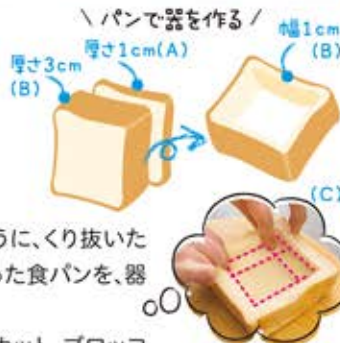
「液をパンに流しこむ」「ハムを切る」
などを子どもと一緒に!



食パンキッシュ

余った食パンは、
ミニサンドイッチに!

- ①カットされていない食パンを準備。端っこの耳の面を1cmの厚さに切る(A)。食パンを厚さ3cmにカットし、端1cm残してくり抜く(B)。(A)の上に(B)を重ねて器を作る。卵液がもれないように、くり抜いた中に細長く(約1cm幅)切った食パンを、器の4辺に埋め込む(C)。
- ②ハム(1~2枚)は1cm角にカット。ブロッコリー(1/6株)は小房に分け、電子レンジ(目安500W)で様子を見ながら火が通るまで1分加熱。ミニとまと(2個)は半分に切っておく。
- ③ボウルに卵(1個)、牛乳(80ml)、塩こしょう(適量)を入れ混ぜ、とけるチーズ(25g)や②、缶詰などの粒コーン(適量)を加えて混ぜる。
- ④③を①に流し込み、180℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。仕上げに刻んだパセリを散らす。



ポイント

ハムなどのやわらかいものは包丁に慣れていない子どもの練習に最適。包丁を使う場合は、まずはお手本をみせてあげましょう。

バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報を
たくさん掲載する
「CHEER! days」はこちら▶

