



健康だより

7月

福祉保健課

73-1333

●食生活編●

皆さんのちょっとした工夫、アイデア料理を教えてください！

☆ まる まる まるめて ☆

5月下旬、子育てひろばクッキングに行ってきました。

「これしてくれる？」の声かけに、「うん！うん！」と大きなうなずきが返ってきました。（前回の子育てひろばクッキングからたった3ヶ月しか経っていないのに、やる気満々の成長ぶり）

今回は、「まるまる まるめる！」です。大人がするのを見よう見真似で、小さな手でコロコロ丸めていきます。「すごい！上手だなあ！」と言うと、ニッコリ得意笑顔のお返しがあります。年齢によっては、「ぎゅっ」と握るだけだったり。時には、丸めているそばから、待ちきれずお口にポイッ！。でも、お行儀が悪いわけではないのです。これも成長の現われ。自分で食べたい気持ちが芽生えた、当たり前前の行動。子育てひろばのクッキングでは、こんな風に年齢による発達の違いがあらわに見られます。そんなことを思っていると、どこかで、写真がパチリ！。

実は、この日はちょうど新聞社の取材でした。すくすくひろばの様子が、日本海新聞ホームページの子育て応援サイトに掲載されるとのこと。

後日、このサイトの記事を読みながら、『食えること』を通じて、こども達のこころとからだが育まれていく。今年もこのクッキングがそのきっかけ作りになればいいなとあらためて思いました。



おさかなポテトフライ

（1才を過ぎたくらいから）

【こども1人分】

白身魚（タラなど）	20 g
じゃがいも	50 g
塩	少々
とき卵	小さじ1杯分
マーガリン	少々
青のり粉	少々
片栗粉	適量（つなぎとして使う）
片栗粉	適量（表面にまぶす用）
揚げ油	適量

※ 人参のみじん切りなどを加えてもいいです。

この時期に、つまんだりするなど、指先をしっかりと使っておくと、将来、スプーン・はし等の食具をうまく使うための手助けになります。

【作り方】

- ① 白身魚は加熱して、骨と皮を除く。
細かくほぐしておく。
- ② じゃがいもは、ゆでてつぶしておく。
- ③ 【白身魚・じゃがいも】を合わせ、【♪】も加えてよく混ぜる。
まとまりにくいようなら、片栗粉をつなぎとして加える。
- ④ こどもがつまみやすいひと口大に丸め、片栗粉を表面にまぶしながら、180度くらいに温めた揚げ油で揚げる。

介護を受けながら、自然を見つめ・感じ、自分の言葉で知能リハに取り組んでいらっしゃる方々からのメッセージをお届けします。



脳いきいき
便り

福祉保健課

野仏がパートナーです道を聞く

美浦美代子

夢に見る姓^はなつかしや明^あけ易^{やす}し

土井 菊江

廃屋にすっきり咲いたるかきつばた

南天は今になって色気づき

濱口喜重朗

武蔵が我が子に託す親の夢

加藤 嘉美

今朝のお茶茶柱立って今日も吉

日溜りで猫が寝起きの犬欠伸

景勝地城原通る鴨ヶ磯