

ケーキ・サレ風マフィン

<材料> マフィンカップ4個分

ホットケーキミックス

100g

牛乳

100cc

ブロッコリー

40g

ホールコーン

20g

ベーコン

2枚

<作り方>

- ① オーブンを180℃に予熱する。
- ② ブロッコリーは茹でて粗く刻む。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ ホットケーキミックスと牛乳を混ぜ、粉っぽさがなくなったら、ブロッコリー、コーン、ベーコンを加えて混ぜる。
- ④ マフィンカップに③の生地を入れる。
- ⑤ オーブンに入れて30分ほど焼く。つまようじを刺して、生地がつかなければできあがり。

一緒にまぜまぜ
お手伝いメニュー



蒸し器で蒸したり、フライパンでパンケーキのように焼いてもおいしいです。

興味津々・お手伝いでやる気アップ!

周囲の人への関心が高まり、大人の行動をマネすることが増えてくる時期です。レタスをちぎったり、お皿を運んだり、買い物をしたり…楽しくお手伝いをする中で、食べ物への興味が育っていきます。お手伝いをしてくれた時は「ありがとう」を忘れずに。家族の喜ぶ姿がやる気アップのコツです。食事のマナーや食べ方も、家族と一緒に食事をする中で少しずつ身につけていきます。

おままごとでママになり きっている	→	お茶碗を1つずつ運ぶ 箸を並べる
料理に興味が出てきた	→	サラダを混ぜる レタスをちぎる・洗う
積み重ねる遊びが好き	→	サンドイッチに食べ物を はさむ
砂場でお団子作りに夢中	→	ラップでおにぎり
数に興味が出てきた	→	仲良くんはぶんこ 人数分の果物を数える
これなに?お名前は?誰が 作ったの?が多くなった	→	調理前の食材(野菜・魚 など)を見る

ひじきごはん

<材料> 子ども5人分

米 230g (1.5合)

乾燥ひじき 5g

人参 40g

油揚げ 15g

サラダ油 小さじ1

だし汁 50cc

A [しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1

<作り方>

- ① 米は洗って水に浸し、通常通りの水加減で炊飯する。
- ② ひじきは水に浸して戻し、よく絞って水気をきる。
- ③ 人参、油揚げは、せん切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、ひじきと人参を炒める。だし汁、油揚げを加え、やわらかくなるまで煮る。Aの調味料を加え煮汁が少なくなるまで煮含める。
- ⑤ 炊き上がったご飯に、④を加えてよく混ぜる。



お箸までの道のり

～5歳くらいまで自然体で見守ろう～

ステップ1



ステップ3



お絵かきする様子も観察してみて！



ステップ2



まずはスプーンをエンピツ持ちで、上手に食べられるようになろう。

★お手伝いポイント



ラップでおにぎり作り



さくさくポップコーン

＜材料＞ 子ども5人分

ポップコーン 30g
 サラダ油 大さじ1/2
 有塩バター 30g
 マシュマロ 30g

バター+マシュマロの他にカレー塩やハーブソルトで味をつけても

＜作り方＞

- ① フライパンにサラダ油を熱し火をとめる。
- ② ポップコーンを入れ、ふたをして弱火にかける。
- ③ フライパンをゆすりながら加熱し、ポンポンはじけてポップコーンができあがったらお皿に移しておく。
- ④ フライパンにバターを溶かし、マシュマロを加え溶かす。
 ③のポップコーンに戻してマシュマロを絡ませる。
 お皿などに移し、ほぐしながら冷ます。



♪ ポンポン ♪



たのしく食べるための「お口のケア」

1歳6か月頃～

奥歯が生えてくる頃です。1日1回の仕上げみがきを始めます。お子さんを寝かせると、奥歯が見やすいです。

いやがって全部みがけない…

「今回は上の歯」
 「次は下の歯」と
 時間を分けて、
 短時間でみがき
 ます。



3歳頃～

乳歯（20本）が生えそろってくる頃です。お菓子やジュースを食べる回数が多いほど、むし歯になりやすいので、時間や回数を決めて食べます。

5歳頃～

永久歯が生え始めます。生えたばかりの永久歯はむし歯になりやすいです。自分みがきも上手になってきますが、乳歯と永久歯が混在している時期はとてもみがきにくいので、仕上げみがきは小学校2～3年生くらいまでは続けます。



Point

家庭や歯科医院での、フッ化物の利用はむし歯予防に効果的です。
 また、かかりつけの歯科医院をもち、定期的にチェックしてもらいましょう。