

早春からのコロナ禍を緊張の中で過ごしてきた子育て家庭の皆様、大変でしたね。これからも油断はできませんが、皆で頑張ったことを共に喜びたいと思います。

キッズポケットは保育事業をしばらくお休みさせていただきましたが、いろいろなことに気を配りながら再開しております。そして今年4日は設立から20年目を迎えました。ご利用者の皆様に支えられてこの日を迎えることができましたこと、感謝申し上げます。



さて、学校や幼稚園などがお休み、ご家庭によってはテレワークなどで家族全員がお家で過ごす中、大変だったのは食事だったとの声を多く耳にしました。1日3食、考えるのも作るのも大変で食費も嵩んだとか。当たり前ですが、「食」が人間にとっていかに大きなことかを感じました。

今月は幼児食レシピをご紹介します。自分で手に持ち、良く噛みながら食べることで、食べるのが楽しくなり、脳の発達も促されるそうです。作る時はお子様の成長に合わせて材料をプラスするなどアレンジしてみてください。

(参考:月刊クーヨン)

ごまごはんのおせんべい

| | |
|----------|-------------|
| 材料(ふたり分) | かつお節…1gほど |
| ごはん…120g | ごま油…小さじ1/2 |
| 白ごま…小さじ1 | しょう油…小さじ1/4 |

つくり方

1. ご飯はすりこぎでつぶす。白ごまはする。
2. 1と他の材料をすべて混ぜ合わせる。
3. 温めたフライパンに、2を4等分にしてスプーンですくい、それぞれ薄い円形にして焼く。
4. 返ししながら、弱火で10分ほど焼く。

納豆のカリッふわ焼

| | |
|----------|-----------|
| 材料(ふたり分) | かつお節…2g |
| 納豆…2パック | しょう油…小さじ1 |
| 大和芋…150g | 片栗粉…大さじ2 |
| おろし生姜…少々 | 食用油…適量 |

(なくても可)

つくり方

1. ボウルに納豆を入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 大和芋をすりおろし、油以外の材料をすべて加えて生地を作る。
3. 油を熱したフライパンに、2をスプーンですくって入れ、揚げ焼きにする。

おせんべいはおやつにも最適。ご飯をつぶすのはお子さんに手伝ってもらうのも楽しいですね。白ごまはすりごまを使っても、大和芋は長芋に代えて作ってみましたOKでした。