



健康福祉センターさわやか ☎76-4006

こどもランチ教室

食 が細い、偏食がある、少し食べただけで席を立つてしまう、集中して食べるこ

とができないなど、お子さんが小さいうちは食に関する心配がつきまね。

そんな心配を少しでも解決するヒントになればと、1歳～3歳までのお子さんとその

保護者の方を対象に「子供ランチ教室」を開催しています。食に関して楽しく学習し、

お子さんでもできることは一緒にお手伝いをしてお昼ご飯を作って食べる教室です。料理を作りながら、悩みを相談したり、お母さん同士の情報交換ができる場にもなっています。



10月の教室メニュー

- ・秋色炊き込みご飯
- ・豆腐ナゲット
- ・押し麦と地元野菜のスープ



10月の教室メニューの中から、お子さんに大好評の豆腐ナゲットを紹介します。
家庭でもぜひお試しください！

豆腐ナゲット

材料(8個分)

鶏ひき肉	140g	片栗粉	大さじ3弱
木綿豆腐	120g	塩	小さじ1/4
たまねぎ	40g	こしょう	少々
にんにく	少々	揚げ油	適宜
しょうが	少々	(付け合せ)	
卵	1/2～1個	レタス	2枚

作り方

- ①木綿豆腐は水切りをしてつぶす。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。にんにくとしょうがはすりおろす。
- ③鶏ひき肉に①、②、溶き卵、片栗粉、塩、こしょうを加えてこねる。
- ④フライパンまたは揚げ鍋に油を熱し、3をスプーンを使って油に落として揚げる。
- ⑤食べやすい大きさにちぎったレタスを添える。

※お好みでケチャップを添えてもOK



す。
地元でとれた旬の食材を使ったランチは、いつもは『少食』というお子さんも、もりもり食べていてとても好評でした。

次回は、2月10日に洞爺総合センター、2月16日に健康福祉センターさわやかで開催予定です。
お子さんと一緒に参加してみませんか。