



令和7年

4月

No.41



## 親子で育む 食への興味

乳幼児期から食への関心を高めるとともに、健康なカラダとところを育むため、親子一緒に食の体験活動に取り組んでみませんか。

農業体験やクッキング体験など、市では様々な食の体験活動を実施しています。親子で取り組むことで、食べることの楽しさや大切さを感じ、食への興味を育むことにつながります。

### わくわく食育体験☆

植える・育てる・収穫する・調理して食べることをコンセプトに、野菜の栽培活動から親子でのクッキング体験まで一連の体験ができる食の体験活動「わくわく食育体験」を実施しています。

※今年度も秋ごろ開催予定です。  
ぜひご参加ください！



### おうちでも☆

日々の暮らしの中でも、食への興味を育むことは可能です。子どもとお買いものに行く機会を利用し、食材について話してみましょう。

例えば、「豆腐は大豆からできる」ことや「卵はにわとりが産む」など、大人にとってあたりまえのことでも、子どもには新しい発見であり、食への興味につながります。

こどもの好きな味で  
野菜をおいしく！

### 子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

#### 麻婆かぶ



わくわく食育体験の中で  
取り組んだ親子クッキングの  
メニューです。

#### <材料・2人分>

・かぶ	1 個	・豆板醤	お好みで
・かぶの葉	1/2 個分	・酒	大さじ 1/2
・白ねぎ	1/3 本	・砂糖	大さじ 1/2
・しょうが	適量	・しょうゆ	大さじ 1/2
・木綿豆腐	150g	・鶏がらスープ	小さじ 1
・豚ひき肉	100g	・かたくり粉	大さじ 1
		・ごま油	小さじ 1

#### 【作り方】

- ①かぶは皮をむき、食べやすい大きさに切る。葉は 2 センチ幅に切って熱湯でさっとゆでる。
- ②鍋にごま油を熱し、みじん切りにした白ねぎ、しょうが、豆板醤を炒め、豚ひき肉も加えて炒める。
- ③水 100ml と調味料、かぶを加え、ひと煮立ちさせる。さいの目に切った木綿豆腐を加え煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。