



あびらで安心子育て

ability

abira × family

問合せ 健康福祉課健康推進グループ ☎ 7071

新型コロナウイルス感染症の感染拡大のため、イベントや外出を控えなければならない状態が続き、不安や不自由さを抱えているご家族も多いと思います。コロナ禍で生活に変化はありましたか？

個人でできる感染対策は限られますが、日々の手洗い、うがいに加えて適度な運動での体力づくり、十分な睡眠、ストレスを減らす、3度の食事（+子どもは間食も必要）が大切です。規則正しい食事は睡眠の質を上げ、食品の中にはストレスを緩和する栄養素も含まれています。

親子で料理を作ってみましょう！

休日に時間があるとき、親子で料理を作ってみませんか？外食するのも少し気になるこの時期に一緒にごはんを作り、作ったごはんをみんなで食べることは、楽しく豊かなひとときになります。また、子どもが食事作りに参加することで、「献立を考える」、「買い物をして食材を選ぶ」、「料理をする」、「食器や箸の準備をする」、「おいしく食べる」、「後片付けをする」という一連の流れが体験でき、食に関する知識や技術が身に付きます。時間がない時は味見をしたり、お皿やお箸を並べたりする等の手伝いをするだけでも食べ物への興味を育てることになります。

今回は子どもの間食にぴったりで簡単に作れるおやつを紹介します。

かぼちゃとにんじんのパウンドケーキ

[材料 (大きめのパウンド型1個分)]

- ・かぼちゃ 200g
- ・にんじん 60g
- ・バター 70g
- ・砂糖 60g
- ・卵 2個
- ・小麦粉 100g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1

[栄養価 (パウンド型1/12切れ分)]

- エネルギー 128Kcal
- たんぱく質 2.0g
- 脂質 5.5g

野菜を洗う、皮をむく等、食材に触れる機会をぜひ増やしてください！

[作り方]

準備・バターは室温で柔らかくしておく。卵も室温においておく。オーブンは予熱状態にしておく。

- ①かぼちゃは100gを1cm角に切る。残りの100gを一口大に切り電子レンジで柔らかくなるまで温めてペースト状にする。にんじんは皮をむき、すりおろす。
- ②ボウルにバターを入れクリーム状にし、砂糖→卵の順番に入れて混ぜ合わせる。①のペースト状にしたかぼちゃとすりおろしたにんじんを加えて混ぜ合わせる。
- ③小麦粉とベーキングパウダーをふるい入れ、ゴムベラ等でさっくりと混ぜる。①の1cm角状に切ったかぼちゃを加えてさらにさっくりと混ぜる。
- ④180℃のオーブンで30～40分焼く。途中、様子を見て表面がきつね色になったら、焦げないようにアルミホイルをかけて焼く。竹串等で刺して生地がついてこなければ完成。

～子育て世代向けの情報を発信～ **LINE@**

- ～LINEアプリ アクセス方法～
- ・「ID検索」から「@abira」で検索
- ・下記「QRコード」から読み取る



～多岐にわたる情報を発信～ **安平町ホームページ**

- ・子育て世代に向けた“安平で安心子育て”
- ・子育て支援センターの行事予定やリアルタイムな情報を随時更新

