

カルシウムたっぷり  
お好み焼き（小4枚分）



薄力粉	100g	①野菜は、細かく切る。（フードプロセッサーでも可）
ベーキングパウダー	3g	②粉と、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
だし汁	140ml	③だし汁と卵、もしくは牛乳と卵よく混ぜる。
卵	2個	④③と、粉類を合わせる。（さっくりと）
もしくは		⑤④と、野菜、チーズ、じゃこ混ぜる。
市販お粉焼き粉	100g	⑥フライパン、ホットプレートなどを十分熱し、油を
卵	1個	ひいて中までで十分火を通す。
牛乳	100ml	⑦好みで、トッピングをする。

粉鯉か鯉節	5g ~ 10g	野菜、チーズ等はおおよその量。好みで、ネギを
ピザ用チーズ	30g	入れてもおいしい
じゃこ	10g	
キャベツ	180g	
にんじん	1/4本	
ピーマン	1個	
サラダ油	適宜	
お好み焼きソース	適宜	
青のり	適宜	
好みで揚げ玉、マヨネーズ		

食育一言アドバイス

・子どもの食で大切なことは、①食を中心にした生活のリズムをつけること（朝・昼・夕食と2回ないしは1回の間食）、②子どもの食事はできるだけ素材から作ること、③子どもがすべて食べなくても毎食3つの色がそろった食事（主食・副菜＝野菜・海藻類・主菜＝肉・魚・卵・大豆製品など）を作ること、④食事の時はテレビを絶対につけないことです。

シンプルな素材でよいので、季節の野菜や魚を購入して子どもの食卓に並べ、テレビを消した状態で食事とるようにしましょう。また、子どもの消化能力は低く、胃の大きさはとても小さいので、食事以外はおやつなどを摂らないようにすることも、「我慢ができる子ども」を育てるために重要です。