



## 親子で作る お口を育てる朝ごはん

新年度に向けて生活リズムを整えたい3月。朝ごはんは、体だけでなく「お口」を目覚めさせる大切な時間です。今回は、砂糖を使わず、簡単に作れる朝ごはんをテーマに、親子で一緒に作れるレシピを紹介します。「作る・食べる」を通して、噛む事や食への興味を育む食育のきっかけになればうれしいです。また、新年度はお友だちとの関わりの中で、甘いお菓子やチョコを知る機会が増える時期でもあります。虫歯リスクに配慮した手作りおやつレシピもあわせてご紹介します。

### 素材の甘さを楽しむ バナナパンケーキ

材料 約6~8枚

- ・バナナ 1本
- ・無調整豆乳 50g
- ・米粉 50g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2  
(なくても大丈夫です)



作り方

- ①バナナを潰す ポリ袋にバナナをいれて手で潰したり、ボールにに入れてフォークで潰してみよう
- ②①に豆乳を混ぜる
- ③②に米粉・ベーキングパウダーをしっかりと混ぜ合わせる 計っておいたものを入れてみよう
- ④フライパンで焼いていく (必要に応じて油をひいてください) 冷めたらフライ返しでお皿にのせてみよう  
⚠️やけどにきをつけてね!

### 食育ポイント

#### point①

朝にしっかり噛むことは、お口と体のスイッチを入れることにつながります。☀️

#### point②

バナナの甘みだけでも「甘い」と感じる経験は、甘さの感じ方を育てる大切なステップです。🌟

#### point③

自分で作ったものを食べることで、食への興味が高まり、よく噛んで食べようとする意欲につながります。💪

### おやつポイント

#### point①

おやつは「だらだら食べ」にならないよう、時間を決めて食べる事で、虫歯リスクを下げる事につながります。

#### point②

チョコを「禁止」するのではなく、甘さの選び方を知ることが大切です。ココアパウダーを使うことで、砂糖を控えながらチョコ風味をたのしめます。

### ちょこっとエピソード

2歳の娘がココアクッキーをたべたあと、ココアクッキーのカスが歯に残っているのを見て、いつもはイヤイヤな歯磨きを、磨かなきゃ虫バイキンきちゃう大変! となって自分から歯磨きに向かってくれました🥰🌟  
目で見てわかることで、子供自身が気づくきっかけになりました🌟

### 甘さひかえめで楽しむ ココアクッキー

材料 約20枚

- ・米粉 110g
- ・片栗粉 20g
- ・てんさい糖 10~15g
- ・ココアパウダー 10g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・塩ひとつまみ (なくても大丈夫です)
- ・米油 (お好きな油でOK) 30g
- ・卵 1個 (アレルギーの場合はバナナや豆乳などで代用可能です! 量は成形できるくらいの様子見て混ぜてください)



作り方 🌟最初にオーブンを170℃に予熱

- ①粉類を混ぜる
- ②卵+油を入れて混ぜる 卵を割りたがる時は殻の混入を防ぐために別皿に挑戦してみよう
- ③まとまったら成形 (4~6mm) 生地を冷蔵庫で冷やすと型抜きしやすくなります
- ④170℃で12~15分ほど焼く (ココアは焦げやすいので焼き加減様子みてください)
- ⑤天板の上でしっかり冷まして