

もぐもぐコラム

すくすく食育
～心と体を育む食事～

2025年7月号



手軽にできる！親子で楽しむクッキング

～夏休みの思い出に、親子で“おいしい”体験を～

長い夏休み。暑さでお出かけもためらう日には、親子で一緒に“おうちクッキング”はいかがでしょうか？
料理は「作る・食べる」だけでなく、五感を刺激しながら、子どもの成長を促す楽しい活動です。



Ⅱ 親子でクッキングのおすすめポイント

◎指先を使うトレーニングに

ちぎる・まぜる・トッピングするなど、手指の細かい動きを自然と経験できます。

◎「できた！」の成功体験を育む

自分が作った料理は、特別な一皿！食べる楽しみ、達成感、自信につながります。

◎会話が広がるコミュニケーションの時間に

「どんな味にしようか？」「好きな形は？」など、親子の会話を増やしていきましょう。



🍷 簡単に楽しい♪おすすめレシピ3選

1. まぜまぜおにぎり（火を使わない） 🍷 ラップの上から握るので衛生的◎

【材料】ごはん、ふりかけ、ちりめんじゃこ、青のりなど

【作り方】①具材をごはんに混ぜる ②ラップで包んでコロコロ丸める



2. やさいスタンプピザ（トースター使用） 🍷 お絵描き感覚で楽しい！

【材料】食パン、ピザソース、チーズ、オクラ・ピーマン・ウインナーなど

【作り方】①野菜を輪切りにし、顔のパーツのようにのせる ②チーズをかけてトースターで焼く



3. フルーツヨーグルトパーク（冷凍庫使用） 🍷 色もきれいで涼しげ♪

【材料】ヨーグルト、はちみつ、バナナ、ぶどう、キウイなど

【作り方】①バットにクッキングシートを敷き、ヨーグルトを流し入れる

②切ったフルーツを自由にトッピング ③冷凍庫で3時間凍らせ、手でパキッと割って食べる

「できたね」「おいしいね」と笑顔を交わせるクッキングタイム。この夏、ぜひ気軽に楽しんでみてください！！