

園長先生の子育てひろば

令和8年8月

食えること 作ること

園長 堀田あけみ

メディアでは、子育てというとお受験や習い事といった方向をクローズアップしがちですが、実際に子どもと一緒にいると、まず考えなくてはいけないのが衣食住です。なかでも食は、毎日やってくることで、疎かにできません。夏休みともなれば、普段は考えなくても良いお子さんの昼食の問題もあります。でも、食事は楽しく食べたいもの。そして、楽しく作りたいものです。

今は手作りに拘らなくても、冷凍やフリーズドライを利用することができますし、ネットを検索すれば、時短メニューもたくさん出てきます。未だに、それらを許容しない文化もあるようですが、現代の子育てにおいては利用できるものは利用する、というスタンスが正解なのではないでしょうか。ネットで検索したレシピでも、それぞれの家庭に合わせてアレンジされ、そして自ずと、「我が家の味」になっていくものです。

ただ、何度か投稿型のレシピサイトでの事故が報道されているのは気になります。専門的な知識のある人が投稿しているとは限らないので、十分な説明がされていないことがあります。例えば、半熟卵を利用したメニューをお弁当に入れて食中毒に、という事件がありました。半熟だから、時間を置くと傷んでしまうという知識を、すべての利用者が持っているとは限りません。離乳食に蜂蜜を使用してしまった例もあります。こちらも、かつては栄養があって体に良いと言われていましたが、乳児ボツリヌス症との関連が明らかになってからは、満1歳になるまでは与えないように、というのは常識です。いずれも、書籍や公文書のようなチェック体制がないネット情報の落とし穴です。

それを避けるには、企業のHPにあるレシピを利用すると安心です。専門家の監修が入っており、アレルギー対応やカロリー表示も信頼できます。大手の調味料のサイトはさまざまな素材が使われていてレシピ数が多いし、自治体の特産品を紹介するケースもあります。大手の製菓会社だと、チョコレートやホットケーキミックスを使った手作りお菓子のバリエーションが豊富で、子どもと一緒に楽しく作るのにも便利です。

一緒に作れるというのは大事な要素です。暑い夏なので、外に出かけられずに、ストレスが溜まることもあるかと思いますが、親子で一緒に、もしくは簡単な子どもだけでできる料理は、かなり発散させてくれます。手順が複雑だと手が出し辛いものですが、企業のホームページの多くは時短にも配慮されています。プリンとホットケーキミックスで作るマフィンは、我が家の定番になるほどでした。簡単な手作りキットもいろいろあるので、試してみたいかたがでしょう。但し、簡単そうに見えて実は面倒な手順が含まれていることもあるので、事前の確認はしっかりと。

こういった話をする際に、「昔はマグカップに材料入れて、レンジであつためるだけでマフィンになる優れものが売ってたんだけど、なくなっちゃったんだよね」といつも言っていましたが、先日、8月に再販されるというニュースがあり、トレンドワードにも上がりました。うちには、もう小さい子はいませんが、かつてのちびっこが、「再販されるってね」とメッセージを送ってきたりします。きっと一緒にぐるぐる混ぜて、レンジの前で今か今かと待っていた記憶が残っているのでしょうか。いつか思い出せるような食の経験をするにも、夏休みは良い機会ではないでしょうか。