



滋養おやつ教室

基礎通信クラス 第1回テキスト

こちらのテキストでは、おやつについて学んでいきます。

第1回は「滋養おやつとは何か?おやつ本来の素朴な甘さを味わおう。」です。

素朴なおいしさって何だと思いますか?

味覚の形成は3歳ごろとされています。

なるべく甘さ控えめに、素朴な味わいを教えてあげたいですね。^^

(3歳過ぎてしまっても大丈夫です。あきらめずに素朴なものを食卓に出し続けることでリカバリーできますよ!)

でははじめますね!

「滋味豊かで素朴な味わいのおやつ」…それが **滋養おやつ** です!

- ・卵・乳製品を使用しないこと。
- ・家庭内にあるものを使うこと。
- ・即実践できる簡単なレシピであること。

簡単な素材を使って、家庭ですぐにできるおやつ、
ごくシンプルなレシピであることを目指しています。

◆ **卵や乳製品を使わなくてもおいしいおやつはできます！**

当たり前のように入っているバターや大量のお砂糖、卵、使わなくても
おいしいものができることをぜひ体験して下さい。

◆ **手作りのおやつを作ってみよう。**

手作りおやつは素材がわかり、添加物も入らず愛情たっぷりです。

◆ **親子で「おやつを作ること」もおすすめです。**

滋養おやつのレシピは簡単なので、お子さんと一緒に作ることもできます。

1期生ではお子さんと作れて楽しかった！！とのご感想、つくればも多くの
いただきました。ぜひ2歳以上であれば一緒に作ることもぜひチャレンジしてみ
て下さい。

おやつ作りを通して食に対する興味も高くなり

食べ物を大事にする心も育むことができます。

◆ **おやつを楽しむことは、心の形成にも大切な役割があります！**

一緒に楽しむ時間は、リラックス、安心、コミュニケーション、色々な意味があります。甘いものは控えたいものではありませんが、それらがもたらす癒しの効果もあります。

◆ **「甘すぎず、質の高いものを少量。」**

質の悪いものを大量に食べる習慣はありませんか？嗜好品が全て NG ということではありませんが、回数を減らす、質の高いものにする。それだけでも生涯摂取量を減らすことができます。家族の習慣も見直してみましょう。

おやつレッスン：基本のき。気をつけたい計量の仕方

・計量は正確にしましょう。作り慣れないものは特にしっかり計量します！

・調味料は最後の 1 滴まできちんと加えましょう。

(手でしっかりこそげとります。)

・丁寧に作りましょう。心がけるだけで、仕上がりが全然違ってきます！ ^^

・分ける時は均一に。同じ大きさ、厚さを目指しましょう。

仕上がりの見た目はもちろん。火の通りの均一さを目指します。

・作業は手を中心に使いましょう。（感触を確かめながら、混ぜる、まとめる、こねる、のばすなど）手の感覚を使って。

・ゴムべらは、材料をきれいに最後まで使うためのものです。

ご飯を残さずいただくのと同じ気持ちで最後まで使いたいですね。^^

何となく卵乳製品を使用しないおやつのことが見えてきましたか？

作ってみると「こういうことか!」と理解が深まります。さあどのレシピからはじめましょうか。^^

何かご質問などがありましたらお気軽に専務 info@wakuwakuwork.jp

までご質問下さいね。

次回テキストは、「これは何のために入ってる？滋養おやつ解剖とそれぞれの材料の秘密！」です。これがわかるとアレンジがしやすくなります。お楽しみにお待ち下

さい♪