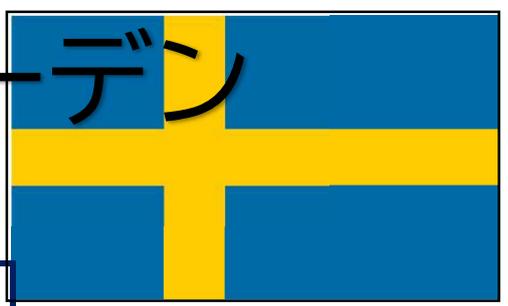


# 世界の料理 スウェーデン

ショットブラトル マッシュポテトサラダ  
フィスクソッパ おやつ:ハッロングロツトル



作り方(3人分)ショットブラトルは、パン粉(大さじ3)を牛乳(大さじ3)にひたしておきます。卵(1個)を溶いておきます。玉ねぎ(1/2個)をみじん切りにし、あめ色になるまで炒めます。豚ひき肉(250g)に塩をひとつまみをよく捏ねます。ひたしたパン粉と溶いた卵、玉ねぎを入れ、さらによく捏ねます。たねを円形にして形を整えます。フライパンに油を敷き、火が通るまで焼きます。ホワイトソースはフライパンにバター(15g)を熱しふるった薄力粉(大さじ1)をねります。少しずつ牛乳(150cc)を加えていきます。コンソメ(小さじ1)と塩(ひとつまみ)を入れて完成です。マッシュポテトサラダはじゃがいもを蒸し、マッシャーですりつぶします。胡瓜(1/2本)は、半月、むらさき玉ねぎは(1/2個)をスライスにします。人参は(1/3本)をいちょう切りにし、茹でます。食材を混ぜ合わせ、コーンを入れます。マヨネーズ(大さじ3)、砂糖(小さじ1)、塩(ひとつまみ)を入れ、混ぜ合わせます。フィスクソッパは、鱈(1匹)に塩(適量)を振り焼いてほぐしておきます。玉ねぎ(1/2個)をうすくスライス、白菜(4枚)を一口大、長ねぎ(1/2本)を輪切りにします。鍋に油を敷き、野菜を炒めます。水(500cc)を入れ煮つめます。鶏がら(大さじ1)、塩(ひとつまみ)、トマト缶(1缶)を入れ味付けをします。ほぐした鱈を入れて完成です。ハッロングロツトルはバター(90g)を溶かしておきます。粉砂糖(40g)、ふるった薄力粉(110g)、片栗粉(30g)全ての材料をボウルの中に入れよく捏ねます。10gくらいの大きさに丸めます。親指でくぼみを入れます。くぼみに好みのジャム(適量)を入れます。170°Cに予熱したオーブンで15分焼きます。



ハッロングロツトルは、オレンジ・いちご・キウイジャムの3種を使用しました。「宝石みたい」と目を輝かせながら食べている姿が見られました。

## 食べ方のマナーについて

嗜好調査の集計をしたところ、食べ方のマナーについて悩んでいるご家庭が多かったです。箸をうまく持てません・お皿を持って食べません・姿勢が悪いです・三角食べができず、白いご飯を残します。などでした。食事のマナーについての内容をまとめましたので参考にしてみてください。

### 正しい箸の持ち方

正しい持ち方を伝えていくタイミングは、クレヨンや鉛筆を親指と人差し指で使えるようになってきた時です。その時が、お箸も操作できるようにまた、ようになるのは、手が完成する10歳ころです。長い目でみて根気よく練習して、できた時は褒めてあげましょう。

### はしの持ち方 レッスン!



この操作は手の筋肉が育ちます☆

### 食事の集中力

子どもが集中して食べられる時間は、お腹がある程度満たされるまでの5~10分ぐらいです。30分を目安に食事を終わりにしてみましょう。また、食卓の中のちょっとした工夫をしてみましょう。例えば、テレビやタブレットに気持ちは向きやすいお子さんは、食事の時にはタオルをかけてテレビやタブレットを隠すなどそれ自体が見えないように工夫してあげても良いかもしれません。「自分でやりたい!」という気持ちが芽生えてきている時期のお子さんであれば、お食事を食べるとお皿の底から好きなキャラクターが出てくるような食器を使うことで、「食べたらかんなことが起こる!」というお楽しみ要素を入れてあげても良いでしょう。

### 三角食べ

メリットは「口内調味」「栄養バランスが摂れる」「消化の働きをよくして脳を活性化させる」です。その物の味や食感が気になり、「〇〇ばかり」に夢中になってしまう時期でもあります。「これも食べてみようね」「こうして食べるとごはんが美味しく食べられるよ」と大人が見本をみせて楽しく食事をしていきましょう。