



令和5年度食育だより 11月号

家族と一緒に食べよう！

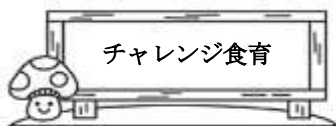
家族や友達と一緒に食事をするを『共食（きょうしょく）』と言います。一緒に食卓を囲みコミュニケーションがとれたり、お互いの心や体の調子を知ることができます。

☆「共食」のいいところ

- ・大人が楽しくおいしく食べている姿を見せ、安心することができます。お子さんの『食べる意欲』につながってきます。
- ・食事の様子や会話から『お子さんの健康状態』や『日々の様子』『成長』を感じることができます。
- ・大人の箸やスプーンの持ち方・使い方などを見せることで『食事のマナー』を伝えることができます。
- ・好き嫌いなく食べられるよう促すことができるので、苦手な食べ物も食べられるようになります。いろいろ食べられることで栄養バランスの偏りを防ぐことができます。



11月の第3日曜日は家庭の日です。一緒に食事をする時間を増やして家族の時間を大切にしましょう。



Q: 食事を座って、落ち着いて食べることができません。どうしたら良いのでしょうか？

A: 「遊ぶこと」「食事をする事」の区別をつけ、テレビを消しておく、おもちゃなども近くに置かないなど、落ち着いて食べられる環境を作ってあげると良いでしょう。

また、一緒に食事し「これは何かな？」「どれが好き？」など料理や食材の話をし、楽しく会話ができると食事の時間がより、楽しい時間につながり、落ち着いて食べられるでしょう。

今月はほうれん草を使った「ほうれん草サラダ」のレシピの紹介です。ほうれん草には、β-カロチン、ビタミン、葉酸や鉄を多く含みます。お浸しや、ソテー、味噌汁などさまざまな調理法で楽しめる野菜です。

ほうれん草の選び方は、葉の緑色が濃く鮮やかで、葉先にピンと張りがあり、みずみずしいものを選ぶと良いでしょう。

| 材料 | | 4人分 | 作り方 |
|-------|------|---------|---|
| ほうれん草 | 60g | 2株 | ①ほうれん草は3cmに切る。人参は、せん切りに切る。 ②きゅうりはせん切りに切る。 ③もやしは綺麗に洗っておく。 ④ほうれん草は塩を一つまみ入れ茹で冷目で冷まし水気を切っておく。 ⑤人参、もやしを茹で冷ましておく。 ⑥②、④、⑤の材料を混ぜ、Aの材料で和える。 |
| もやし | 72g | 1/3袋 | |
| にんじん | 32g | 3cm | |
| きゅうり | 48g | 1/2本 | |
| サラダ油 | 7.2g | 小さじ2弱 | |
| しょうゆ | 4g | 小さじ1/2強 | |
| 酢 | 5.6g | 小さじ1 | A |
| 塩 | 0.8g | 少々 | |