

# 子育て 食育

市役所子ども育成グループから、子育て・食育に関する情報を毎月1日でお知らせします。

## 支援情報

問合せ先 困ども育成グループ  
☎52-1111  
(内線362)

No.119



Happa さんのエピソードです。

## 27年度の食育テーマは “たのしい”

たのしく食べていますか？

高浜市子ども食育推進協議会では、年度ごとにテーマを決めて食育啓発をしています。

27年度の食育テーマは「たのしい」です。たのしいことには、興味を持ったり、やってみよう、頑張ろうなど、前向きな気持ちになります。

「たのしい」と感じることから食育を始め、「たのしい」と感じながら食育の幅を広げていくことをめざしています。



食事は、いっしょに食べる人がいてこそ「たのしい」と感じられます。

### 毎月19日は「家族そろって食べる日」です。

大人が「子どもといっしょに食べる」ことを大切に、子どもが将来、自分の食事を自分でプロデュースできるように、食に関するさまざまなことをたのしく伝えましょう。



子ども食育マスコットキャラクターのかわら食人カワラッキーが、保育園で子どもたちが食べている給食やおやつのできる方の一部を紹介。家庭でも簡単にできます。ぜひ、お子さんといっしょに作ってみてください。

### ◆キャベツのみそサラダ

材料(4人分)

キャベツ140g、胡瓜40g、人参20g  
A(味噌小さじ1、醤油小さじ1弱、酢大さじ1弱、砂糖少々、ごま油小さじ1、サラダ油小さじ1、すりごま小さじ1弱)

作り方

- ① キャベツは短冊切り、胡瓜と人参は太めの千切りにする。
- ② ①を好みの固さにゆでて、水気をしぼる。
- ③ Aをよく混ぜ、②にかける。

みそは大きく分けて3種類あるよ。

- ・大豆から作る「豆みそ」
  - ・大豆と米から作る「米みそ」
  - ・大豆と麦から作る「麦みそ」
- 混ぜ合わせたものが「合わせみそ」だよ。

