

子育て 子育て

市役所こども育成グループから、子育て・子育て支援に関する情報を毎月1日号で、お知らせします。

支援情報

問合せ先 園こども育成グループ
☎52-1111(内線362)

No.107



T.いさんからのエピソードです。

26年度 食育テーマ 「たのしい」

高浜市こ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。

26年度の食育テーマは「たのしい」です。興味を持ち、やってみよう、頑張ろうなど、自分から意欲的に行おうと思えるきっかけのひとつが「たのしい」という気持ちです。

「食の自立」のためには、「食」に関するあらゆる知識や技術の習得が必要です。

それらは、1人で身につけるのではなく、周りの人と係わりながら習得していくことが大切です。「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こうというのが、このテーマに込められた想いです。

子どもたちが、将来自分の食事を自分でプロデュースできるようになるために、食で「たのしい」と感じることを大切にしていきたいと思います。



こ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。

◆春キャベツのみそ汁

材料(2人分)

春キャベツ60g、ほうれん草40g、干椎茸1g、味噌大さじ1弱、だし汁300cc

作り方

- ①キャベツはざく切り、ほうれん草は2cm長さに切る。干椎茸は水につけて戻し、薄切りにする。
- ②鍋にだし汁、干椎茸、キャベツを入れ、沸騰したらほうれん草を加えてひと煮立ちさせる。
- ③②に味噌を溶き入れる。

春キャベツは、冬キャベツに比べて水分が多く、葉が柔らかいので、なまか、さっと火をとおして食べるといいよ。

