

食とみどいの 新発田っ子通信

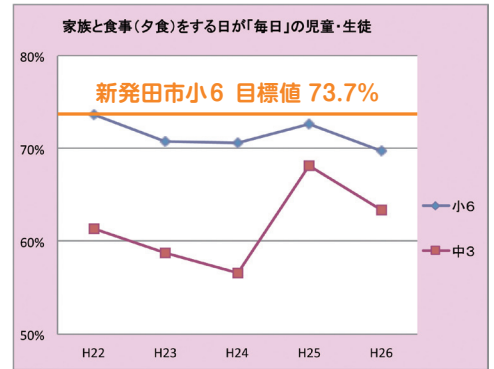


【第25号 2016年2月発行】

家族そろって食事をしよう！

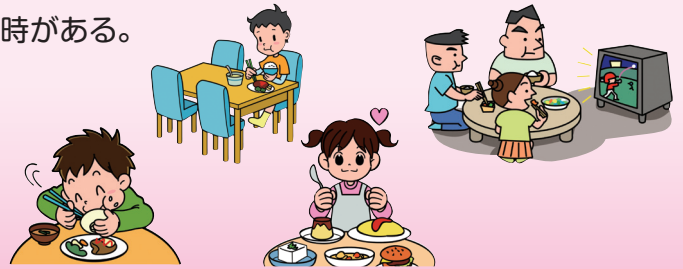
市が、毎年行っている食育実態調査の結果によると、「毎日、家族と一緒に食事（夕食）をする」子どもの割合は、小学6年生で69.7%、中学3年生で63.4%（平成26年度）となっており、右のグラフのとおり、目標値に順調に近づいているとはいえない状況となっています。

家族そろってご飯を食べることは、食事が楽しくなることはもちろんのこと、他にもいいことがたくさんあります。食卓を囲んでの食事をもう一度見直してみませんか。



あなたの家の食事風景を思い出してみてください。当てはまる項目に☑をしましょう。

- ①食事は「一人で」食べたり、「子どもだけで」食べる時がある。
- ②テレビを見ながら食事をする。
- ③「いただきます」や「ごちそうさま」を言わない。
- ④箸を正しく持てない。
- ⑤子どもたちの好きなものばかり食べさせている。
- ⑥食事の時間はとくに決まっていない。



一緒に食べるといいこといっぱい！

準備（買い物、料理、配膳、後片付けなど）をする、食事をする、話をするなどの食行動を共にすることを**共食**（きょうじき）^{きょうじき}と言い、子どもの健やかな成長にとってとても大切で、心もからだも元気にしてくれます。



①②に☑がついた人

おいしく楽しく食べられ、**絆**が深まる

一緒に食べると、美味しく楽しい食事ができます。また会話を通して、日々の子どもの成長やお互いの様子を知ることができます。最初の数分はテレビを消して会話を楽しみましょう。



③④に☑がついた人

食について学べる

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、正しい箸の持ち方など、大人が見本を見せることで、食事のマナーを身につけることができます。また郷土料理や行事食などの食文化についても話してみましょう。



⑤⑥に☑がついた人

栄養バランスのよい食事ができる

好き嫌いなく食べるように子どもへ声をかけることができます。子どもの苦手なものも食べさせてみましょう。また家族がそろって食事の時間を決めてみましょう。



愛情たっぷりの食事が、家族みんなの元気のもと！



共食のヒント① 親子で一緒に料理をしましょう!

休日は親子で一緒に料理を作って楽しみましょう。食事中的会話も自然と弾みます。時間のない平日も、食器運びやご飯盛りなど子どもにらせてみましょう。

休日に...



お祝いすしケーキ

材料 (4人分)

- すし飯 …… 茶碗4杯分
- 鮭フレーク …… 40g
- 青のり …… 適宜
- 卵 …… 4個
- みりん …… 大さじ1と1/3
- 塩 …… 少々
- サラダ油 …… 小さじ2



牛乳パックを高さ4cmに切って型にします。他の容器でも型に出来ます!

<飾り用>

- ⑤ オータムポエム …… 100g
- ゆでエビ …… 8尾
- きゅうり …… 1/2本
- ミニトマト …… 4個
- にんじん …… 輪切り4枚

作り方

- ① きゅうりを輪切りにし、塩もみをする。2~3cmに切ったオータムポエム、型抜きをしたにんじんをゆでる。
- ② すし飯を半分に分け、それぞれに鮭フレークと青のりを混ぜる。
- ③ 卵にみりん・塩を加えて溶きほぐす。フライパンに油をしき、菜ばしで混ぜながらいり卵を作る。
- ④ 牛乳パックに②と③を入れ、スプーンの背で平らに押す。牛乳パックを抜き取り、飾り付けをする。

お母さんの分も作ってあげるね!

上手に出来たね!



野菜の皮むきや簡単なカット、卵割り、ご飯の混ぜ方など積極的に子どもに手伝ってもらいましょう。

POINT



スプーンを使って隅までよく押すことがポイント!

はしの練習に...



ひじきの豆サラダ

材料 (4人分)

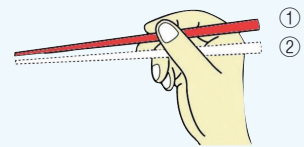
- 乾燥ひじき …… 大さじ1と1/2
- A (しょうゆ …… 小さじ3/4
- みりん …… 小さじ3/4
- キャベツ …… 100g
- にんじん …… 40g
- ホールコーン …… 大さじ3
- ゆで大豆 …… 大さじ4

<ドレッシング>

- 酢 …… 小さじ2
- 油 …… 小さじ1と1/2
- 塩 …… 小さじ1/5
- コショウ …… 少々
- 砂糖 …… 少々

作り方

- ① ひじきは水で戻し、小鍋でAの調味料と水少々(分量外)を加え、弱火で煮て冷ます。
- ② キャベツは2cm角、にんじんは1cm角のサイコロ状に切り、ゆでて水にさらす。
- ③ 水気を切った①と②、コーン、大豆を合わせ、混ぜ合わせたドレッシングで和える。



① えんぴつを持つように1本持ち、②の部分にもう1本入れて、上のはしだけ動かします。大豆をつかむ練習をしましょう。

共食のヒント② 家族のルールを決めましょう!



残業しない日を決めるなど、家族がそろう時間をつくりましょう! 夕食の時間を合わせるのが難しい場合は、朝食を一緒に食べるようにしましょう。



家族がそろいやすい食事の時間を話し合いましょう。

我が家は(朝食・夕食)を 時 分に食べます!

どちらかに○をつけましょう