

毎しみどりの 新発田っ子通信

【第12号 2012年11月発行】

親子で楽しく食べよう

包丁って
むずかしいな…



作る

食べる

一緒に作って食べると
美味しいね!



ちゃんと持っているから
大丈夫だよ!



食べる



作る



キノコは秋が一番
おいしいなんて
知らなかった!!



食の循環
イメージキャラクター
めぐる

料理は家族の絆を深める絶好のチャンス!!
簡単に作れるおかずレシピを裏に紹介しているよ♪
楽しく会話をしながら、お家でも親子で料理を
作ってみてね☆

家族で楽しく食事をしていますか？

旬の食材をふんだんに使った料理を、家族や友人と楽しく会話しながら食べると、本当においしいですね！子どもたちにも、このおいしさ、楽しさを味わってもらいたいものです。

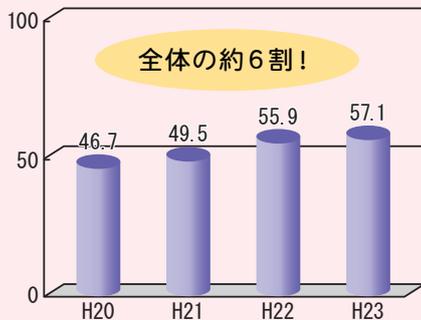
では、子どもたちは食事の楽しさを感じているのでしょうか？

新発田市の小・中学校の『食』生活の現状

(平成23年 食育実態調査より)

Q.あなたは食事が楽しいですか。

小6



中3

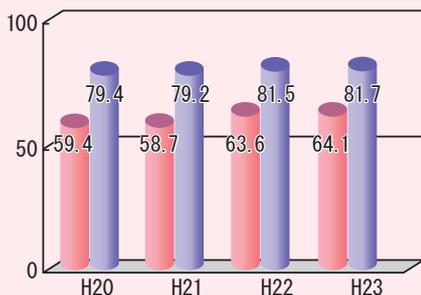


食事が「いつも楽しい」と感じている子どもの割合は、平成20年度以降徐々に増えています。しかし、楽しいと感じない日がある子どももいるようです。なぜでしょうか。

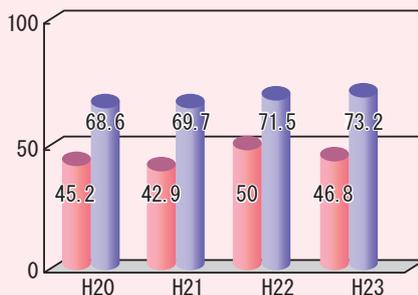
「いつも楽しい」と答えた人の割合

Q.家族のおとなと食事をする日はどのくらいありますか。

小6



中3



■ 朝食
■ 夕食



食事を「一人で」又は「子どもたちだけで」食べている日もあるようです。特に朝食ではその割合が高くなっています。「朝は家事や出勤の準備で忙しくて、家族でゆっくり食事なんてできない!」というご家庭もあるようです。

「毎日」「週5～6回」と答えた人の割合

「みんなで食べる」ことで、子どもも食事の楽しさを実感することができます。

でも、マナーが悪いから、嫌いなものを残すからといって、子どもを叱ってばかりいませんか？
食事中に怒られてばかりでは、子どもたちも食事が楽しいとは思いませんよね。
楽しく食べるにはどんなことに気をつければよいのでしょうか。

楽しく食事をするためのポイント☆

ポイント1.会話を楽しむ!

こんなことしていませんか？



ながら食べ



子どもだけの食事

会話のない食事は楽しくないですね。このままでは、食事がただお腹を満たせばよいだけのものになってしまいます。
忙しくても、少しの時間でも良いので、食事をしている時に子どもと会話することを意識しましょう。



今日は学校でどんなことがあったのかしら？

ポイント2.季節を楽しむ!

今が旬!

おいしい新発田! 秋の食材

食物繊維



ごぼう



さつまいも



くり



りんご

ビタミンC



いちじく



柿

鉄分



ねぎ

えのき

しいたけ

秋といえば食欲の秋。きのこ狩りや果物狩りのイベントが各所で行われています。家族で収穫に出かけて、一緒に料理を作って秋を味わってください。

ビタミンC → 寒くなってきて弱りがちな免疫を強化し、風邪を予防します。

鉄分 → 貧血を予防します。ビタミンCやタンパク質と一緒にとると、鉄分の吸収率がアップします。

食物繊維 → 血糖値の上昇を抑え、肥満を防ぎます。

ポイント3.五感で楽しむ!

視覚

色・形



聴覚

調理中の音・食感



触覚

温度・刺激



味覚

甘味・酸味・塩味
苦味・うま味



嗅覚

香り



料理をすることで、食欲をそそる香りや音が生まれ、おいしさを目と舌で味わい、感動が生まれます。目、耳、肌、舌、鼻で感じたこと、体験したことは、子どもたちの脳を刺激し、豊かな感性を養うことができます。お母さんが料理している姿を見せたり、子どもと一緒に台所にたち、五感を使って料理する楽しさを伝えましょう。

家族の絆はおいしい料理の隠し味♪



親子で楽しく簡単☆おがずレシピ

冷蔵庫の常備食品を使って…

お弁当のおがずにも♪

冷蔵庫に常備している食材を使って、親子で簡単に作れるおがずを紹介します。

赤の食べ物

(体を作るものになる)

鶏肉

緑の食べ物

(体の調子を整える)

旬



季節の野菜をお好みで♪

味付けかんたん♪ とろシャキ卵焼き (4人分)

野菜を入れて
いろどりおがず☆

材料: たまご 6個
ミニトマト 6個
旬 白菜 1枚
ピザ用チーズ 60g
油 大2
塩・コショウ 少々



作り方:

1. ミニトマトは半分に切り、白菜は一口大に切る。
2. ボウルに卵を溶きほぐし、1、チーズ、塩・コショウを加え混ぜる。
3. フライパンに油を熱し、2を一度に流し入れ、
ヘラでトロリとするまで大きく混ぜながら炒める。

(1人前118kcal 調理時間 10分)

レンジでかんたん♪ チキンいろどり温野菜 (4人分)

材料: 鶏もも肉 240g
塩・コショウ 少々
旬 にんじん 1/2本
カボチャ 120g
ミニトマト 8個
キャベツ 4枚
めんつゆ 大2 1/3
酢 大4



作り方:

1. 鶏もも肉にフォークで穴をあけ、塩・コショウをする。
2. 耐熱皿にキャベツをちぎってしき、その上に1を置き、薄切りしたカボチャ・にんじんとミニトマトを脇に置く。
3. 皿にラップをかけ電子レンジ (600w) で4~5分、火が通るまで様子を見ながら加熱する。
4. めんつゆと酢を混ぜ合わせ、3にかける。

(1人前172kcal 調理時間 15~20分)

あわせて炒めるだけ♪ ハムときのこともしのカレー炒め (4人分)

子どもの好きなカレー味で
緑の食べ物を摂取!

材料: ハム 8枚
もやし 300g
旬 キノコ 1/2パック
(しいたけ、えのきなど)
カレー粉 大1
しょうゆ 小4~6
油・酒 各大4



作り方:

1. ハムは8等分、キノコは食べやすい大きさに切る。
2. フライパンに油を熱し、キノコをしんなりするまで炒める。
3. コースハムともやしを加えて炒め、カレー粉、酒、醤油の順に加えて炒め合わせる。

(1人前167kcal 調理時間 10分)



低学年のお子さんは
めぐるマークの部分
親子で一緒に
やってみましょう!