

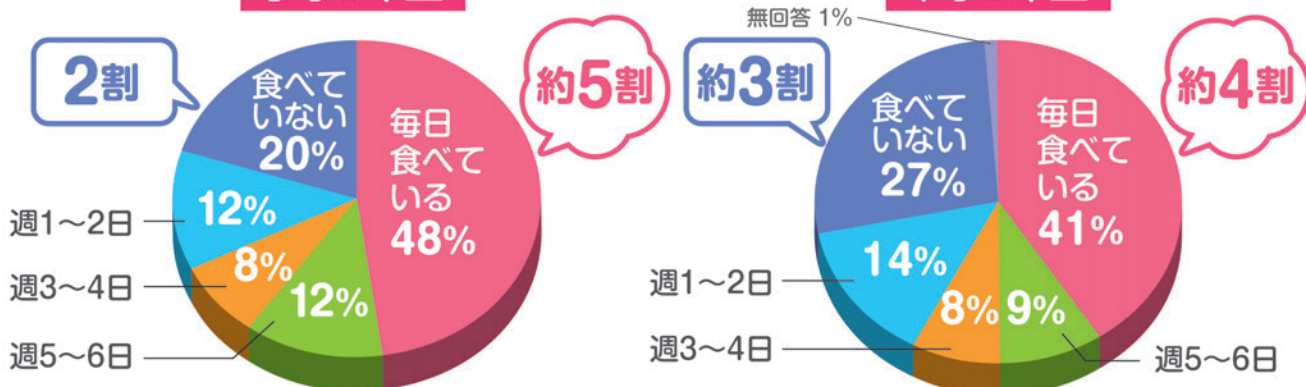
新発田っ子通信

家族と一緒に食べよう!朝ごはん

「家族のおとなと食事をする日はどのくらいありますか(朝食)」

小学6年生

中学3年生



平成27年度 新発田市食育実態調査より

家族や友達と食事をしながら、コミュニケーションを図ることを「**共食**」といいます。みんなで楽しく食卓を囲む共食は、「**食育の原点**」ともいわれています。このような家族のコミュニケーションが生まれる食卓は、子どもたちにとって体の栄養だけではなく、**心の栄養補給**の場所としてとても大切です。特に忙しい朝は、家族そろっての食事は難しいかもしれませんが、食卓を囲む時間を大切にできると良いですね。

共食のよいところ



食事が楽しい

楽しく、おいしく食べられる。
色々な会話から、絆が深まり
安心感が生まれる。

栄養バランスが良くなる

好き嫌いをなく食べるよう促せるので、苦手な物でも「食べてみよう」と言う気持ちにつながる。

食の知識が身に付く

食事のマナーや、食文化、食材に関する知識を大人が伝えることで、食への好奇心を育てる。

子どもの頃から共食の習慣を大切に!!

孤食・子食が続くと

孤食……一人で食事をする事
子食……子どもだけで食事をする事



食事での会話やしつけもなく、好き嫌いを増やす原因になることも

はぁ

食欲がない...

子どもの心や体の変化に気づきにくい

望ましい食習慣(食事のマナー、栄養のバランスなど)が身に付きにくく、将来の生活習慣病の心配も

一緒に食べるために、できることから始めよう!!

早寝早起きで良い生活リズム

起きてすぐは食欲がわきません。早起きをして時間にゆとりを持ちましょう。



会話を楽しもう

テレビ、スマホ、新聞などを見ながらの“ながら食事”は控えましょう。



食卓=だんらんで心にも栄養補給



朝の簡単調理

作りおきのおかずや、夕飯の残りを活用したり、ごはんのにのせるだけのおかずを用意することで、時間をかけずに準備ができます。



みんなでお手伝い

料理以外にも、はしを並べたり、食器を運んだり、お手伝いしながらの会話も大切な時間です。

朝の共食のいいところ



- 体の目覚ましスイッチオン**
- 頭ハッキリ!** 頭が目覚める → 集中力アップ
 - 体バッチリ!** 体温が上がる → 活発に動ける
 - お腹スッキリ!** 腸を刺激する → 排便を促す

朝に共食できなくても

家事をしながら…何かをしながら…

声かけ・目配り・心配り



夕飯はみんなと一緒に食べようね!

作りおきのおかず ~親子で作ろう~ 味たまご

作り方(作りやすい分量)

ゆでたまごを作って、つけ汁と一緒に袋に入れるだけ!

- ゆでたまご4~6個 (固さはお好みで)
 - つけ汁 (★を鍋に入れひと煮立ちさせる)
 - しょうゆ……………50ml
 - みりん……………50ml
 - 水……………50ml
 - 顆粒和風だし…少々
- ★のかわりにめんつゆを使ってもOK



つけて半日~1日で味がしみ、おいしく食べられます。冷蔵庫で2~3日保存可能。

最後に残ったつけ汁はお料理に!

アレンジ 1

味のしみこんだ味たまごを使って 贅沢おにぎり



1. ラップを大きめに切る。ごはんをうすくひろげ卵をのせて、にぎる。
2. みそをぬったり、海苔やとろろ昆布をまいたり、味はお好みで!
3. 丸ごとでも、半分に切ってもOK

アレンジ 2



ごはん、しらすや野菜と一緒にのせて **味たまサラダ丼**

アレンジ 3



ゆでた青菜のにのせて、簡単一品 **味たまほうれん草**