

# 3月給食だよ!

魚津市健康センター

## 楽しく食べるために

忙しい毎日の中で、子どもに食事を作ったり、食べさせたりすることに親が疲れてしまうことがあると思いますが、「食」は子どもが元気に育つために欠かすことができない大切なテーマです。子どもと一緒に食事を楽しむために、乳幼児期に大切にすべきポイントをお伝えします。

### 食事の時におなかがすいていますか？

「おなかが減ればグー!と鳴る。」「思いつき遊んだあとは、おなかがすく!」といったように、子ども自身が空腹を感じられるようになるのが理想です。

毎日の生活の中で、早寝、早起きといった規則正しい生活リズムを作り、十分に遊び、1日3回の「いただきます。」「ごちそうさま。」でメリハリのある生活を送りましょう。



### おいしさを見つけられますか？

食事の楽しさはおいしさを知ることです。味覚だけでなく、においや音、見た目、歯ごたえにも関心をよせながら、おいしさを見つけましょう。

毎日の食事では、様々な味を経験し、いろいろな食品を見て、触れて食べようと思える環境づくりを心がけましょう。



### 一緒に食事づくりをしていますか？

子どもの食事づくりやお手伝いは、マナーを覚え、人とのコミュニケーションをはかる良いチャンスです。料理や買い物などの食事の準備に関わりながら、少しずつできることを増やしていきましょう。



### 食べ物の話をよくしますか？

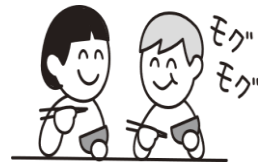
食べたいものを話し合ったり、食事の準備と一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物の話題に親しんだりしていると、食べ物に興味、関心を持てる子どもに育ちます。

食の楽しさを言葉で伝え合いながら、食べることへの関心を高めましょう。



### 食事を楽しんでいますか？

食でつながる人の環。「家族や友達と一緒に食べると楽しい。」と感じるのは、人と心が通じて、穏やかな気持ちになれるからです。共食は、健全で充実した食生活を実現させるきっかけになります。作って、食べて、おいしさを伝え合うことで、思いやりの心が育ちます。



## 鮭と卵のちらし寿司

(材料 2人分)

ごはん	茶わん 2杯分
酢	小さじ 4
砂糖	小さじ 2
塩	2つまみ
鮭フレーク (または焼鮭)	大さじ 2
卵	1/2 個分
サラダ油	少々
きゅうり	1/4 本
にんじん	輪切り 2 cm
白ごま	小さじ 1/2
焼きのり (刻みのり)	小さじ 2

(作り方)

- ① フライパンに油を熱し、溶いた卵を入れて炒り卵を作る。鮭をほぐす。
- ② きゅうりを半月切りにして、さっとゆでてしっかり絞る。
- ③ にんじんをいちょう切りにしてゆでて絞る。
- ④ 酢・砂糖・塩を混ぜてすし酢を作り (市販のすし酢を利用してもOK)、ご飯と混ぜ、①~③と白ごまも混ぜる。
- ⑤ 食べる直前に刻みのりをトッピングする。

※具を混ぜ込まずに、すし飯にトッピングしてもOK。  
トッピングはお子さんと一緒にしても。

給食の人気メニューを  
家庭用に簡単アレンジ!