

# 10月給食だよ!

魚津市健康センター

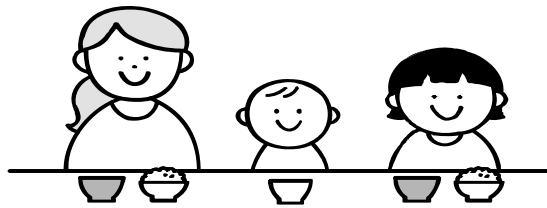
## 食事を楽しむ5つのポイント

乳幼児期は、生涯にわたり続く「食生活」のスタート地点となる大切な時期です。この時期には、はじめての食べ物に挑戦しつつ「食べるのが楽しい!」という気持ちを育てることが大切です。

いろいろな食材を食べて、見た目、味、におい、食感などに慣れていきましょう。

空腹感を感じ、それが満たされた時の心地よさが幸せ♡

食事を  
味わって  
食べる



食事の  
リズムが  
もてる

食生活や健康に  
主体的に関わる

一緒に食べたい  
人がいる

食事づくりや  
準備に関わる

生活や遊びの中で、食べ物や体の話題にふれることで、興味や関心を持つようになります。

家族や友達と一緒に「おいしい!」と共感することで、安心感や信頼感を深めることができます。

「食器を運ぶ・並べる」「野菜を洗う」などのお手伝いを通じて「人の役に立った!」という満足感や達成感を知ることによって、より食事を楽しむことができます。

### ～擬態語で楽しく会話を～

「食」について話す時に表現しやすい擬態語は、日本の特徴的な表現です。日本語には食感やおいしさを表す用語が多く、その数は400種類以上とも言われています。自然に会話を増やすことができるばかりでなく、擬態語を通じて、食べ物そのものにも興味が沸くことがあります。



サクッ



ネバネバ



モッチリ



シュワ  
シュワ



トロトロ

## マカロニきなこ

(材料 2人分)

マカロニ 30g  
きなこ 大さじ1  
砂糖 大さじ 1/2

(作り方)

- ① マカロニを袋の表示通りゆでる。
- ② きなこと砂糖を混ぜ、ゆであがったマカロニをあえる。  
※いろいろな形のマカロニがあると楽しい!  
簡単だけど給食で大人気!

給食の人気メニューを  
家庭用に簡単アレンジ!