

食育だより



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

みんなで食べるとおいしいね

誰かと食事を共にする（共有する）ことを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子、食事のマナーを知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。家族と一緒に食事をしましょうね。

市販の調理済み食品も上手に利用しましょう。市販のものは、脂質や塩分、糖分が高いものが多いので、調理済み食品ばかりにならないようにしましょう。

7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

孤食 1人で食べること 	小食 ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること 
個食 複数で食卓を囲んでも食べるものもそれぞれ違うこと 	固食 同じものばかり食べること 
子食 子どもだけで食べること 	濃食 濃い味つけのものばかり食べること 
粉食 パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること 	



- 家族で食事をしましょう
- 家族と一緒に食べると、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、規則正しい時間に食べられたり、栄養バランスのよい食事が食べられたりするなど、よい点がたくさんあります。お子さんから1日の出来事を聞きながら、家族みんなで食卓を囲みましょう。



今月の簡単レシピ ~給食おやつの中から~

ピザまん

●材料	(4人分)
ホットケーキミックス	200 g
卵	1 個
牛乳	少量
豚ひき肉	50 g
玉ねぎ	30 g
ベビーチーズ	1 個
ピザソース	適量

- ① ボウルに、ホットケーキミックスと卵を割り入れて、混ぜる。
- ② ①に牛乳を少量ずつ加え、固めの生地を作る。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、ボウルに豚ひき肉と合わせ、ピザソースで味をつける。
- ④ ベビーチーズは1 cm角に切る。
- ⑤ ②の生地に③の具材とベビーチーズを包み、蒸し器で15分蒸して完成！