



令和2年

7月

No.22



## 未来に向けた親子の健康づくり

幼児期は、将来の食生活の基礎をつくる大切な時期です。子どもたちにとって家族の生活習慣は大きな影響を及ぼすため、心身ともに健康に発育できるよう家庭内の生活習慣を見直すことが大切です。市では、いずみおおつ健康食育計画を策定し、「未来に向けた親子の健康づくり」を支援するため、様々な取り組みを行っています。

家庭では、こんなことに取り組んでみよう！

### 親子で一緒に朝食をとろう☆

昨年度実施したアンケート調査では、朝食をほぼ毎日食べている子どもの割合は、94.4%でした。しかし、保護者世代は84.0%と欠食率が高く、朝食を子どもだけで食べている割合も17.0%という結果が出ています。1日の始まりでもある朝食を子どもと一緒に食卓につき、家族みんなで食べましょう。

### 体験活動に取り組もう☆

栽培体験やクッキング体験、簡単なお手伝いなど食に関わる体験活動に取り組みましょう。ささいなことでも、子どもにとっては貴重な体験です。楽しみながら食への興味を育みましょう。

\*市が行っている食の体験活動「わくわく食育体験」では、今年度大根の栽培に挑戦します。初心者でも安心なサポート付き！8月号の広報などでチェックしてみてくださいね☆

### 子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

#### バターコーントースト



コーンの甘みと  
お醤油の香ばしさが  
食欲をそそります！

#### 【材料 2枚分】

- ・スライスハム 4枚
- ・ホールコーン（缶） 120g
- ・食パン（6枚切り） 2枚
- ・バター 15g
- ・しょうゆ 小さじ1

#### 【作り方】

- ①ハムは1cmの角切りにする。ホールコーンは缶から出し、汁気をきっておく。
- ②フライパンにバターを溶かし、ハムとコーンを軽く炒める。しょうゆを加えて味をととのえる。
- ③食パンを軽くトーストし、②を乗せる。
- ④仕上げにお好みで黒こしょうを振りかける。

朝ごはんに適した  
簡単レシピ☆  
ロールパンに切り目を入  
れ、バターコーンを  
はさんでもOK！