



令和2年

4月

No.21

食の体験活動で 食への興味を育む

1日3食バランスよく、おいしく食べることが、健康なカラダとこころを育みます。乳幼児期から食への関心を高めるため、親子一緒に食の体験活動を始めませんか。「野菜などの栽培・収穫」「簡単な調理を通して楽しみながら食べ物に触れる」「匂いのものを味わう」などどんなことでも構いません。体験を通して食べることの楽しさや大切さを感じることは、「食」への興味を育むことにつながります。



まずは、こんなことから..

簡単なクッキング☆

まぜる、ちぎる、型で抜く、盛り付けるなど簡単なことから始めましょう。食に携わる機会が増えることで、食べられる食品が増えたり、苦手克服につながります。「自分で作るとおいしいね」など声掛けしながら、意欲を育みましょう。

一緒にお買いもの☆

子どもと一緒に買いものに行く機会を利用し、購入する野菜を選ばせたり、「豆腐は大豆からできる」ことや「卵はにわとりが産む」など食に関する話をしてみましょう。大人にとってあたりまえのことでも、子どもには新しい発見であり、食への興味につながります。

*市では様々な食の体験活動を実施しています。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

ミネストローネ



甘みのある野菜で
やさしい味わい☆

【材料 4人分】

- | | | | |
|--------|------|----------|------|
| ・かぼちゃ | 100g | ・コンソメ | 1個 |
| ・春キャベツ | 60g | ・ホールトマト | 1/2缶 |
| ・にんじん | 60g | ・オリーブオイル | 適量 |
| ・たまねぎ | 1/2個 | ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・ベーコン | 40g | ・塩、こしょう | 少々 |

【作り方】

- ①野菜はすべて1cmくらいの角切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、野菜とベーコンをさっと炒め、水300mlを加える。コンソメ、ホールトマト、砂糖を加えフタをして煮る。
- ③煮立ったら、弱火にし、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④塩こしょうで味をととのえる。器に盛り、お好みでパセリや粉チーズをふりかける。

やわらかく仕上げて
食べやすく