



平成 30 年

4 月

No.13

親子で食事を楽しもう！

～食べることが大好きな子どもになあれ～

この時期のよい食習慣や楽しい食事は、体はもちろん心の成長にも大きく影響します。

家族やお友だちと一緒に楽しんで食べる経験は、社会性を養い、愛情や信頼関係を育むとともに、食べることに対する興味や関心を引き出し、食べる意欲を育てます。



◎空腹を感じる生活を大切に

おいしく意欲的に食べるために大切なのは「空腹」です。

日中しっかりと遊び、体を動かすことで「おなかがすいた」という感覚を持ち、食事に向かうことで、とびきりの笑顔で食欲旺盛に食べることができます。

たとえ、苦手なものがあっても、大好きな大人や友だちと一緒に食べ、「おいしいね」などの声掛けや、楽しい会話を通して、「食べることは楽しい」という経験を積み上げていくことが大切です。

子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

簡単！カレーピラフ



子どもが大好きなカレー味で、
食欲が進みます！

【材料】

- | | | | |
|----------|-------|--------|-------|
| ・米 | 2 合 | ・カレー粉 | 小 1 |
| ・にんじん | 1/3 本 | ・ケチャップ | 大 2 強 |
| ・たまねぎ | 1/4 個 | ・バター | 小 2 |
| ・ピーマン | 1 個 | ・食塩 | 小 1/3 |
| ・ツナ缶（油漬） | 1 缶 | | |

【作り方】

- ①米は洗って、ざるにあげておく。
- ②にんじん・たまねぎ・ピーマンはみじん切りにしておく。
- ③炊飯器に米を入れ、分量より少し少なめに水を入れ、野菜、油を切ったツナ缶、調味料とバターを入れよく混ぜ、普通に炊く。
- ④炊き上がったら、お皿に盛り付ける。

ツナをウインナーやハムに変えても OK！

苦手な野菜は細かく
刻んで！