



元気モリモリだより

みんなで食べると、いいことたくさん

ひとりで食べる子どもは家族と共に食べる子どもに比べ、イライラする、やる気が起きない割合が高く、肥満や学力低下、情緒的な安定に影響を及ぼすと言われています。心身ともに成長期を迎える子どもにとって家族で食事をすることは一生の財産となります。親にとっても子どもと食事する時間は、意外と少ない貴重な時間でもあります。



いいこと1 〈食事がおいしい〉

みんなで食べると、楽しいですし食事もよりいっそうおいしくなります

いいこと2 〈食べ方、マナーが身につく〉

大人の食べ方、マナーを子どもが見てまねをする、大人が教えることで身につきます

いいこと3 〈栄養バランスが整う〉

大人がおいしそうに食べる姿を見て、苦手な物も食べてみようかとチャレンジし、それを大人がほめることで、さらに達成感も高まり、苦手な食べ物も少なくなります

いいこと4 〈コミュニケーション能力が養われる〉

みんなが集まる食卓は自然と会話が弾み、自分の気持ちを伝える、相手の気持ちを想像する力が養われます

元気モリモリレシピ(汁物編)

◆ さつまい ◆

管理栄養士になるために勉強中！
町内の大学生が考えました



材料(大人2人+子ども1人分)

鶏胸肉	80g
大根	50g
にんじん	1/4本
さつまい	1/4本
ねぎ	1/4本
だし汁	450mL
みそ	大さじ1弱

【作り方】

- ①鶏肉は2cm角に、大根、人参、さつまいはいちよう切り、ねぎは輪切りにする。
- ②鍋にだし汁、大根、人参を入れ煮る。沸騰したら鶏肉とさつまいを入れ、火が通るまで煮る。
- ③火を止め、みそを溶き入れ、ねぎを加え器に盛る。

さつまいの皮には、胃の粘膜を保護して、腸の動きを助ける「ヤラピン」が含まれ、ポリフェノールも豊富なので、皮ごと食べるのがおすすめです！



発行 令和3年12月19日
浦谷町健康課 健康づくり班