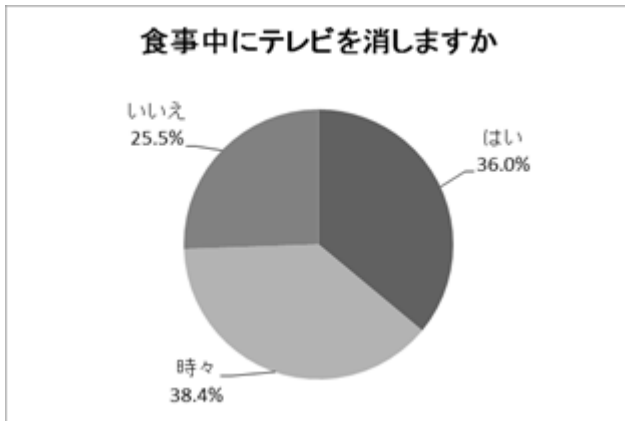
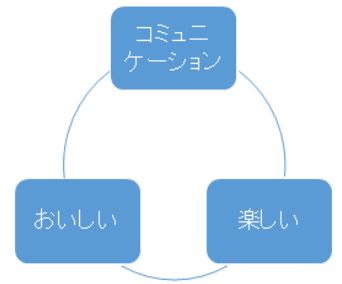


テレビを消して楽しくおいしく ごはんを食べよう♪

下のグラフは、H29に浜田市内の保育園、幼稚園に通う年中児約400名を対象に実施した食生活アンケートの結果です。



6割以上が、食事中にテレビを見ると答えました。

食卓は家族のコミュニケーションの場所です。お互いの顔を見て、楽しく会話を楽しみましょう

「普段、忙しくて、子どもと遊んであげられない…」
そんな時こそ、テレビを消して、
一緒にごはんを食べましょう。楽しい時間が過ごせます。

テレビを消すと、どんないいことがあるの？



* 子どもの声がよく聞こえます

「ねえ聞いて、今日〇〇したよ！」

* 食事マナーを伝えることができる

「上手に箸が使えるようになったね」

「食事のあいさつが言えて偉いね」

* 子どもの様子が見える

「今日も元気かな？食欲はあるかな？」

今日は何をして遊んだの？

マナーやお箸の使い方を教えるチャンス！

子どもの顔を見てお話ししよう

浜田市地域医療対策課

♡子どもが喜ぶ♡

ホットプレートを使ったメニューを紹介

テーブルで作って食べる料理

お好み焼き、たこ焼き、焼き肉、鍋料理…など、お子さんと一緒に作ってみませんか？家族みんなで作りながら食べると楽しいですよ。

お手伝いのきっかけにもなりますね。

★野菜たっぷりパンケーキ

[材料 2人分]

ホットケーキミックス	75g
かぼちゃ	20g
なすび	10g
おくら	10g
人参	10g
さくらえび	0.5g
枝豆	20g
水	50CC
サラダ油	適量



お子さんの好みに合わせて、中に入れる具は、ハムや魚肉ソーセージ、季節の野菜など何でもOK。野菜嫌いでもおいしく食べることができます。

[作り方]

- ①かぼちゃは、角切りにしてレンジで加熱する。
- ②なすびは、角切りにて水にさらす。
- ③おくらはさっとゆで薄切りにする。
- ④にんじんはすりおろす。
- ⑤枝豆はさやから出してく。
- ⑥ホットケーキミックスに①～⑤、さくらえび、水を入れ混ぜてとろみのある生地を作る。水は量を調整しながら入れる。
- ⑦フライパンに油を敷き、生地を適当な量を流し入れ、両面を焼く。

