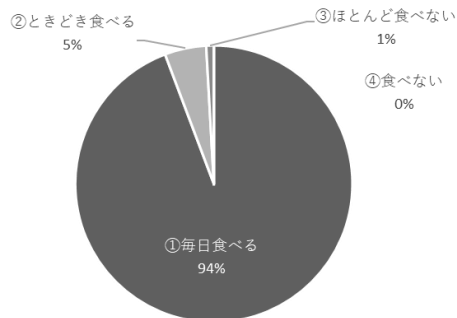


1月に食育アンケートを実施しました。その中の一部をお知らせします。この結果を今後の食事作りや食育活動の参考にさせていただきます。
お忙しい中ご協力いただき、ありがとうございました。

問1 朝食をたべますか？

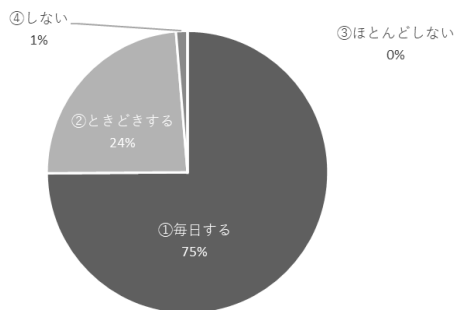


ほとんどの家庭が毎日朝食を食べていました。

朝食は1日のはじまりのエネルギー源です。主食(ごはんやパン)だけではなく、たんぱく質、ビタミン、ミネラルもしっかりとりましょう。

また、朝食は規則正しい生活リズムの基礎になる大切な食事です。起き抜けは胃腸の働きが不活発でなかなか食べることができません。朝食の**30分前**には起床しましょう。

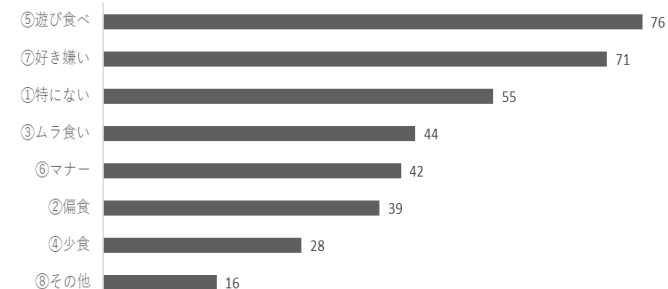
問2 間食をしますか。



ほとんどの家庭が間食をしていました。

乳幼児期は、一度に食べられる量が限られているため朝昼夕の食事だけでは、必要な栄養が十分に摂取できません。不足しがちな栄養素を補うためにも間食は大切な食事の一つです。子どもの活動や体調に合わせて**質、量、時間を決めて**とるようにしましょう。

問3 食事についての悩み



「遊び食べ」「好き嫌い」について悩んでいるご家庭が多かったです。

「遊び食べ」をする子はお腹が空いていなかったり、苦手な食べ物がある、他にしたいことがあるなど理由は様々あります。子どもの思いをくみとり、十分にお腹がすいた状態で食卓を囲むことが大切です。遊ぶのは「ごちそうさま」をしてからなどけじめを伝えましょう。

「好き嫌い」については栽培活動や買い物、クッキングを体験すると食材への興味関心が高まって「食べてみたい」という意欲につながります。食材との楽しい出会いが「好き」になっていくきっかけになります。

レシピ紹介

食育アンケートより「子どもの食事で気を付けていること」では、50%の家庭が「子どもの好きなもの、食べやすいもの」に気を付けて食事作りしていました。今月は保育園で人気の野菜を使ったメニューを紹介します！

青菜のきのこ和え

【材料（大人4人分）】

- ・小松菜 1束 ・人参 1/4本 ・えのき 1/2束 ・しめじ 1束
- ・もみのり 4g ・砂糖 小さじ1 ・しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ①野菜を食べやすい大きさに切ります。きのこは小房に分けます。
- ②野菜ときのを茹でます。
- ③ザルにあげ、冷水でしっかり冷まします。
- ④もみのりと調味料で和えたら、出来上がりです。

苦手な子が多い青菜はごまやのり、ツナなど子どもの好きなもので和えると食べやすくなります。