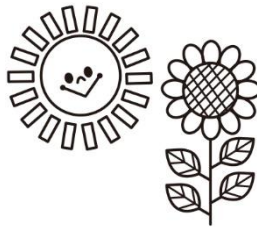


8月 食事だより



みんなと食べる・家族と食べる

食卓は子どもの「心の栄養状態」をキャッチできる絶好の場！

◆だんらんする食卓づくり

人間だからこそ、同じ場所でみんなと一緒に食事をすることができます。食事をしながら話し合い、時間を共有することで心を許し合い、和み、人と人をつなぎます。

食事の効果を高め、子どもの豊かな情操を育てるための「楽しい食卓づくり」を心がけましょう。

◆いつごろから、みんなと楽しめるの？

4~5歳ごろになれば、共食（社会食）を楽しめるようになります。

それができる目安としては、①ひとりで食べられる「自立食」が確立している。

②みんなと同じ「リズム」で食べられる。

③みんなと楽しく「会話」をしながら食べられる。

みんなと気持ちよく楽しんで、食べるための「マナー」や「習慣」を身につけるのも大切です。大人が見本になり「マナー」を伝えていきましょう。



◆一緒に食べると、なぜいいの？

- ①人間関係がより強くなり、家族の会話が増えます
- ②子どもの心が安定し、情緒や感性が発達します
- ③文化（生き方、食べ方、暮らし方など）を伝えます
- ④社会の規範やマナーが学習できます
- ⑤たくさん食べることができます

旬の食材

きゅうり、トマト、なす、冬瓜、オクラ、ピーマン、とうもろこし、すいか、いわし、あなご など…

※多くの夏野菜には、体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります。

レシピ紹介 ピザトースト

簡単なのでお子さんと一緒に作ってみてください。

【材料（大人4人分）】

食パン	4枚	コーン缶	20g
ベーコン	20g	ケチャップ	大さじ1
ピーマン	1個	ピザ用チーズ	25g
たまねぎ	1/2個		

【作り方】

- ① ベーコン、ピーマン、たまねぎを食べやすい大きさに切ります。
- ② 食パンにケチャップを塗り、①とコーン、チーズをのせます。
- ③ オーブントースターで6~7分焼いたら出来上がりです。