

明日もきつと HEALTHY LIFE

第29号
2017年8月19日
香川県

休日の少し余裕がある日には、子どもと一緒に料理をしてみませんか。一緒に料理をすることで、親子のコミュニケーションを深め、「料理は楽しい」、「自分で作った料理はおいしい」と感じる事ができ、好き嫌いがなくなるチャンスかも。今回は、子どもと一緒に料理をする際のポイントを紹介します。



今月の
HEALTHY 情報

子どもと一緒に料理にチャレンジ!

何から始めればいいのか?

年齢にかかわらず、子どもができる簡単なことから始めると、達成感につながります。徐々にできることを増やしていきましょう。



子どもと料理をする時のポイント

- ・子どもに合った高さの台で作業する
- ・時間にゆとりを持って楽しく料理する
- ・一緒に食べて褒めたり、感想を話し合う

- ・手洗いなど、身じたくを整える
- ・安全や衛生に目配りする
- ・後片づけも忘れず子どもと一緒にする



おすすめの料理



サンドイッチ

食パンやロールパンに好きな具材を挟むだけ!



おにぎり

少し冷めたご飯をラップに包んで丸や三角など好きな形に!



お好み焼き

キャベツを切る、卵を割る、生地を混ぜる、焼くなど、子どもがチャレンジできる工程がたくさん!



Q&A

- Q.** 子どもが包丁を使うのは心配なのですが、どうしたら安全に使えるでしょうか。
- A.** 子どもにあった包丁を選び、切りやすいやわらかい材料から挑戦しましょう。材料を持つ手は猫の手のようにしましょう。



9月は食生活改善普及運動月間です

～基本テーマ「食事をおいしく、バランスよく」～

重点活動の目標

野菜摂取量の増加

大人が1日に必要な野菜の摂取量は**350g**です。しかし、日本人の平均摂取量は約**300g**で、あと1皿分不足しています。

食塩摂取量の減少

食塩摂取量の目標値は
男性 **8g**
女性 **7g** です。
現在の摂取量から**-2g**を目指しましょう。

牛乳・乳製品の摂取

20～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。



毎日できることから取り組んで、健康寿命を延ばそう！

お手軽野菜料理レシピ

●はちみつレモンかぼちゃ●

材料	2人分
かぼちゃ	200g
レモン	1/2個
はちみつ	大さじ1
水	小さじ1



- ①かぼちゃを約2cm角に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで3～4分加熱する。
- ②レモンは2～3枚薄切りし、いちよう形に切り、残りは果汁を絞る。
- ③はちみつ、水、②のレモン果汁を混ぜておく。
- ④①のかぼちゃが熱いうちに③といちよう切りしたレモンを混ぜれば完成！



- ★レンジでチンして混ぜるだけ！
- ★冷たくしてもさっぱり美味しく食べられます！

