

栄養だより

令和6年度「共食推進運動」強化月間号
中央区福祉保健部子育て支援課

中央区食育野菜キャラクター



毎年 **6** 月は「食育月間」です。

保育所における食育は、健康な生活の基本として「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標としています。子どもが生活と遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験を積み重ね「**食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子ども**」に成長していけるように取り組んでいます。

区では、6月の食育月間に日常生活の基盤である家庭において、みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べる **共食（きょうしょく）推進運動「共食っていいね！～家族そろっていただきます～」**を重点的に実施しています。

家族とのコミュニケーションが図れ、 楽しく食べることができる。



会話を通して子どもの様子を知ることができ、お互いに理解が深まります

食について学べる機会となる。



食事のマナーや食習慣、食文化などを親から子へ伝えることができます

きょうしょく

「共食」をするとこんな
いいことがあります♪

規則正しい時間に食べることができる。



1日の生活リズムが整いやすくなります

栄養バランスのよい食事ができる。



家族みんなで食事の質がよくなります

食育月間をきっかけに日ごろの食生活を見直したり、できることから「食育」にチャレンジしてみませんか？



買い物



料理の手伝い



食事の準備・片付け



食に関する
絵本の読み聞かせ

【親子で一緒に♪共食レシピをご紹介します！】

かぼちゃのおやき風

材料（小さい小判型10個分）

かぼちゃ（皮付き）… 480g（1/4個）
片栗粉……………大さじ1/2（5g）

油……………大さじ1/2（6g）

砂糖……………大さじ1（9g）
しょうゆ……………大さじ1（18g）
水……………大さじ1（15g）

A：合わせる

ごま……………大さじ1/2（3g）

作り方

- ① かぼちゃは種を取り耐熱皿に皮面を上にし、ふわっとラップをかけて600W5分加熱する。
一度取り出し、皮面を下にしラップをかけて5分加熱する。（熱いので扱いに注意する）
- ② スプーンでかぼちゃの身を取り出し、つぶしながら片栗粉と混ぜて小判型にする。
- ③ フライパンに油を敷き、かぼちゃを両面焼いてAを入れてからめ、ごまをふりかける。



1個分のエネルギー40 kcal



「種取り」や「つぶす」「小判型に丸める」などの工程を親子で一緒に♪

キャベツのちぎり和え



1人分のエネルギー21 kcal

材料（大人2人子ども2人分）

キャベツ…2～3枚（200g）
コーン缶…50g

ポン酢……………大さじ1（18g）
ごま油……………大さじ1/2（6g）

作り方

- ① キャベツを手でちぎる。（芯は包丁やはさみで小さく切る）
- ② 耐熱皿に①を入れ、ふんわりラップをかけて600W 2～2分30秒加熱する。
- ③ ②がさめたら水気をしぼり、コーン缶・ポン酢・ごま油を加えて和える。



キャベツちぎりに挑戦！
少し苦手な野菜でも食べる意欲に
つながることもあります◎