

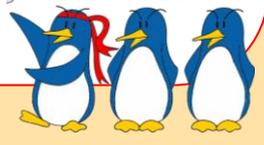
NPO 法人えーる 詳細 P5

食に関する取り組み「えーる食育講座」

子どもに影響を与える私たちの食生活。心と体をつくるための食を知り、忘れられている食の大切さを一緒に学びませんか？旬の食材を使った調理、試食もあるので楽しく学べます。保育もあります。(詳しい日程・詳細は P5 へ)

つげさん広場

コミュニティスペースえーる ランチタイム
つげさん広場・コミュニティスペースえーるでは持参したご飯を食べるランチタイム(12時~13時)を設けています。「うちの子は食が細いほうだけど、ここでみんなと一緒にたくさん食べてくれます!」「おうちで子どもと2人で食べるよりえーるでみんなと食べた方が私も楽しい!」「我が子以外の食事風景を見れたり、他のママたちの工夫していることを教えてもらったり、情報交換もできて参考になる!」などといったママたちの声もあり、ランチタイムが食について考えたり、学んだりする機会にもなっています。「がんばって作ったのに、食べてくれない」「あそび食べをしてなかなか食事が進まない」「こぼしたり、汚したりがひどくて大変」など悩みも多く、ママにとっては大変な食事時間。みんなで食べることで少しでも楽しい時間になればと思っています。ぜひ、お昼ご飯を持って遊びに来てくださいね。



子どもの食事
あれこれ

食育

貝塚市の
食育特集

ミルクお月見団子

(みたらしあん)

親子でお月見団子を作りませんか？

今年のお月見は…10/1(木)が十五夜です。秋の美しい月を觀賞しながら、秋の農作物の収穫に感謝する行事で「中秋の名月」とも言われています。十三夜、十日夜があるのはご存知ですか？三回とも月見をすると縁起がいいそうです。今年の十三夜は10/29、十日夜は11/24です。

【材料】

- 白玉粉 100g
- 牛乳 110ml
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 水 50ml
- 片栗粉 小さじ1

【作り方】

- 白玉粉に牛乳を加えて耳たぶの固さになるまでよく練り、12等分にして丸める。(この時白玉粉は粉状にしておくと混ぜやすい。)
- 鍋に湯を沸かして①を入れ、浮き上がって1~2分したら水に取る。
- たれの材料をすべて鍋に入れて合わせ、火にかけて透明になりとろみが出るまで混ぜながら加熱する。
- ③に水けを切った②を加え、たれにからめる。



ママの手作り料理！ 切るだけ、握るだけでOK！

作るのしんどいし、面倒くさいですね。そんな時、スーパーのお惣菜や冷凍食品を使いたくなるものです。だけど、お惣菜をわざわざ買いに行かなくても、**面倒くさい時はおにぎり**を作ってみてください。具なんか要りません。**お塩をふって握るだけ**。握るのが嫌だったら型に入れて作ってください。キュウリやトマトを切ってお皿に盛る。それだけでお母さんが作ってくれた**素晴らしい手作り料理**に大変身です。子どもはお母さんがどんなふうに食事を準備しているかとてもよく見ています。大好きなお母さんがほく、わたしのために一生懸命作ってくれる姿を見ると嬉しい気持ちになり愛情を感じることに繋がります。**お母さんが作る料理は**どんなものよりも特別で**最強**のご飯です。簡単なものでいいので気負いせず、たまには楽をしながらチャレンジしてみてください。

(NPO法人えーるスタッフ・食育インストラクター 井上則子)

※詳細は各ページマークが目印♪

貝塚市の「食」関連事業

子育て支援センター 詳細 P4

栄養相談(第2水曜日)
栄養士の相談、身体計測 ※母子健康手帳持参

【保健センター】詳細 P5

- ・赤ちゃん相談における栄養相談(要予約)
- ・離乳食講習会【生後5~8か月頃】(要予約)
- ・離乳食講習会【生後9~15か月頃】(要予約)
- ・管理栄養士による電話相談(随時)

新型コロナウイルス感染症対策により、掲載した内容は中止または延期となる場合があります。詳しくは市ホームページまたは各問い合わせ先でご確認ください。

貝塚子育て情報誌「イキイキ子育てナビゲーション」第50号(2020年6月発行)

発行責任者: 貝塚市子育て支援調整委員会(子育て支援課内) 作成編集: 貝塚子育てネットワークの会 発行元: 貝塚市