



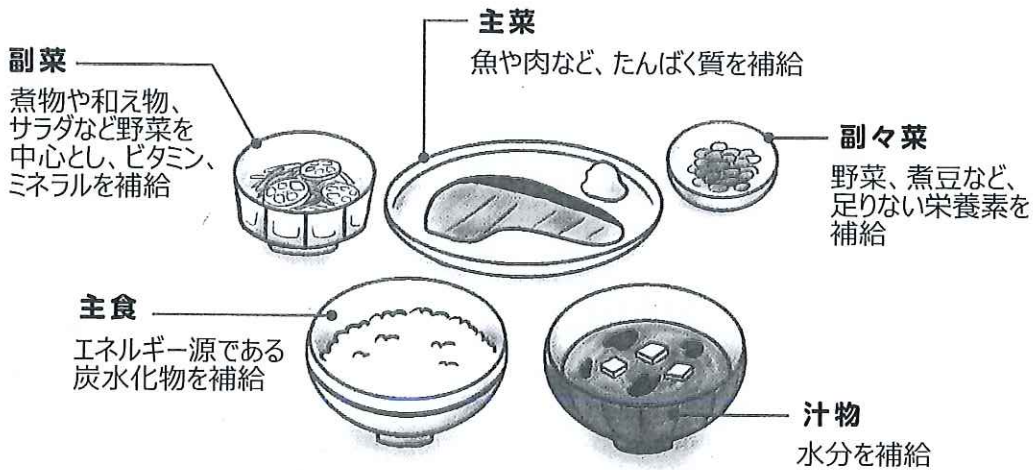
まもなく春です！

きびしい寒さも少しずつ和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。今年度も残りわずかです。みんなで食べる時間を大切にしながら、進級・進学に向けて準備を進めていきたいと思ひます。

知って得する 栄養素のはなし

栄養バランスのよい食事って？

子どもの健やかな成長のためには、栄養バランスのよい食事をとることが基本。そこでおすすめしたいのが「一汁三菜」の献立です。一汁（1品汁物）と三菜（主菜＋副菜＋副々菜）にご飯などの主食を加えて構成されるもので、和食の基本的な献立形式です。健康に必要な栄養をバランスよくとることができるので、ぜひ心がけてみましょう。



子どもの食事Q&A

Q. 食事に興味をもたせるために、子どもに料理のお手伝いをさせてみたいと思ひます。どんなことならできますか？

A. 野菜の下処理から始めては？

料理のお手伝いをきっかけに、子どもの食べることへの興味や関心が高まることがあります。ふだん好き嫌ひが多い子どもでも、自分が作った料理なら「食べてみよう」と思ひつかせたいと思ひます。野菜の下処理（皮むきやヘタ取り）など、積極的にさせてみましょう。ミニトマトのヘタをとったり、葉もの野菜をちぎったり、玉ねぎの皮をむいたりなどから始め、慣れてきたら、ピーラーなどに挑戦していきましょう。4歳ごろからは、親がしっかりそばに付いたうえで、包丁を経験するのもよいでしょう。（危ない場合はテーブルナイフでも）

