



さわやかだより

健康福祉センターさわやか ☎76-4006

家族で分かち合う 楽しい食生活を

乳 幼児期は、言葉や歩行に
加え、味覚やそしゃくな
べてみよう！という意欲に
もなります。

どの食べる機能も発達します
が、口まわりの機能や消化吸
収、排泄の機能は未熟で個人
差が大きいので、子どもの身
体に合った十分な栄養と安定
した食生活を送ることが大切
です。

ただ、小さなうちは大人が
思うように食べてくれない場
合ももちろんあります。その
ようなときは無理強ひせず、
食事の準備を手伝ってもらっ
たり、会話をしながらいろい
ろな味を味わわせたりして
みましょう。大人がおいしく食
べる姿を見せることも、「食



べる姿を見せることも、「食
生活はもちろん大切ですが、
それ以上に家族や親しい人と
「おいしいね」と話しながら、
食事の時間を楽しく分かち合
うことが、すこやかな成長に
つながります。

健康福祉センターでは1歳
から3歳までのお子さんと保
護者の方を対象に「こどもラ
ンチ教室」を開催しています。
教室ではお子さんでもできるこ
とをお手伝いしながら地元の
野菜を使った料理を作り、楽
しい雰囲気でお昼ごはんを食
べます。お母さん同士悩みを
相談したり情報交換の機会に
もなりますので、ぜひお子さ
んと一緒にご参加ください。

次回は7月6日に健康福祉
センター、7月7日に洞爺総
合センターでいずれも10時か
ら開催予定です。申込みは、
健康福祉センター（☎76-4
006）へ。

材料（4～6人分）

ベーコン……………2枚（20g）	押し麦……………40g
たまねぎ……………1／3個（80g）	バター……………10g
かぼちゃ……………100g	水……………4カップ
ほうれん草……………4～5株（60g）	顆粒コンソメ……………小さじ1

作り方

- 1 ベーコンは5mm幅に切り、たまねぎ、かぼちゃは1cm角に切る。
- 2 ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気を切ってから1cm幅に切る。
- 3 鍋にバターとベーコンを入れて火にかけて炒め、たまねぎ、かぼちゃを順に加えて炒める。
- 4 3に押し麦を加えて炒め、水と顆粒コンソメを加えて一度沸騰させて、弱火にしてあくを取りながら15分ほど煮込む。
- 5 ほうれん草と塩・こしょうを加えて味をととのえ器に盛り付ける。



押し麦と野菜のスープ

過去の教室メニューを紹介します。
おかずにもなる具たくさんスープです。