



小学生の時期こそ



家族団らんの食事が大切 食育～26～

幼児期から学童期までの食事が、子どもの成長にとって最も大切です。この時期こそ、できるだけ家族で食卓を囲み、団らんのひとときを過ごしたいものです。

忙しい中でも朝食から家族で食卓を囲むゆとりがほしいものです。テレビを消して、子どもを観察すること。箸の使い方や、偏食にならないように注意してあげることです。この注意が少ないとわがままになり、人から注意されるとむかついてキレるような性格の子どもにしてしまうのです。みんなで楽しくおしゃべりしながら食事をする事で家族の絆が深まり、また生活にリズムを持たせることができます。これらの食卓でのしつけは、身体や精神、そして社会性のある、人間力のある人物を作り上げるのです。



簡単美味しい
旬野菜を使った
メニュー例

*野菜たっぷり鯛の
みそマヨネーズ焼き
*そら豆のサラダ
*オクラのスープ

バゲット・アンジュ

2枚

+

合計 529kcal

野菜量 210g

(1日 350gが目安)

＝野菜たっぷり鯛の

みそマヨネーズ焼き＝



鯛に含まれるビタミン B1は、疲労回復に効果的です。ネギやニラなどと一緒に食べることで吸収力が高まります。

材料 4人分

鯛の切り身.....4切れ
レモン汁.....小2
塩こしょう.....少々
小麦粉.....適量
サラダ油.....大1弱
人参.....50g
ピーマン.....50g
青ネギ.....10g
セロリ.....1本
胡瓜.....1本
<みそマヨネーズ>
マヨネーズ.....1/2 カップ
みそ.....大1
みりん.....大1/2
白すりごま.....小1

作り方

- ① 鯛はレモン汁と塩こしょうをからめてしばらくおきます。
- ② 人参とピーマンは、せん切りにしてさっとゆでる。青ネギは、小口切りにする。
- ③ セロリと胡瓜はせん切りにして冷水中にさらし、パリッとしたり水気をきります。
- ④ みそマヨネーズの材料と②の野菜をボウルに入れてよく混ぜ合わせます。
- ⑤ ①の鯛に小麦粉を薄くまぶしてサラダ油を熱したフライパンに入れ、両面を軽く焼きます。
- ⑥ ⑤の鯛の皮目に④をたっぷりとのせ、オーブントースターで5～7分、薄く焼き色がつくまで焼きます。
- ⑦ お皿に⑥の鯛、③の野菜を盛りつけたら出来上がりです。

＝そら豆のサラダ＝



塩ゆでして皮をむいたそら豆、プチトマト、レタス、プロセスチーズ、クルトンを混ぜ合わせ、めんつゆ、だし汁、みりん、ごま油のドレッシングをかけたら出来上がりです。

～豆知識～

そら豆は、血液を作る材料となる鉄分やタンパク質、そして血液を作るときに必要な銅、その吸収を高めるビタミンCが豊富に含まれています。肉類などの動物性タンパク質と炒めたり、煮物にしたり、サラダにしたりすると効果的です。皮ごと食べれば食物繊維も摂ることができます。

2月より、月3回毎週金曜日（第2金曜日以外）フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。
(担当 栄養士中塚)