

食事の時間を楽しく過ごそう

食事のリズムをつくりましょう

毎日決まった時間に食事をする習慣をつけることで、食事・睡眠・遊びの生活リズムが整います。よく眠り、よく遊んで、食事をおいしく食べましょう。

楽しい食卓を心がけましょう

身近な人と食卓を囲むことで食事の時間が楽しみになります。苦手なものを食べられた時は、たくさん褒めてあげましょう。

食事を味わって食べましょう

いろいろな食材を見たり、触ったりすることで、食べようとする意欲が育ちます。視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の五感を使って、味わって食べましょう。

食の体験をしましょう

食材の栽培・収穫、食事の手伝いを通して、食の体験を増やしましょう。自分でできることが増え、食べ物への興味や関心が高まり、食べることがさらに楽しくなります。

おやつ役割って？

おやつは、こどもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、こどもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、1日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつにはそれを補う大切な役割があります。

おやつの量と与える時間

- ・おやつからとる栄養素は1日の食事量の10~15%(100~200cal程度)
- ・1日 1~2回
- ・食事と食事の間に摂り、食事の直前には摂らない

旬の食材：大根

大根にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。これらは、体の機能を維持するために重要な役割を果たしている栄養素です。

☆大根を選ぶポイント

色が白く、
張りつつやがある



葉がまっすぐ伸びていて
鮮やかな緑色のもの

ずっしりと重い

☆調理のポイント

上部分は、甘さが強く、水分が多いことが特徴です。みずみずしく、パリッとしているため、サラダや大根おろしなど甘さがある点をいかした食べ方がおすすめです。

真ん中部分は、甘さと辛味のバランスがよい部位です。生でもほかの部位と比べてやわらかいですが、加熱によってふっくらしっとりとするため、おでんや煮物、ふろふき大根などの料理がおいしく仕上がります。

下部分は、甘さが少なく、辛味が強いのが特徴です。また、繊維質で水分が少ないため、煮崩れしにくく、味付けが染み込みやすい部位です。漬物や照り煮などの煮込み料理がおすすめです。

それぞれの特徴を生かして、お好みの部分で大根料理を作ってみてくださいね！