



東根市  
健康推進課  
こども家庭課

青葉が輝き、外遊びが心地よい季節です。入園・進級から1か月が経ち、ようやく新しい環境に慣れてきた子どもたち。連休明けには疲れが出てくることもあります。ゆったりと給食を楽しめるように、食事の環境づくりに配慮していきたいと思えます。



## 食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で、「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ～。これは筋肉になるよ。」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。

## バランスのよい食事を(一汁三菜のすすめ)



栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

みんな大好き！

## 野菜のおやつ

## にんじんクッキー

すりおろしたにんじんがたっぷり入った、ソフトクッキーです。にんじんの栄養をしっかりとれる献立です。



**材料**：直径3cm、約15個分

にんじん	1/4本
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	1g
サラダ油	50g
牛乳	20g



### 作り方

- ① にんじんは皮をむき、すりおろす。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーは合わせて振るう。
- ③ ①、②、油、牛乳を混ぜ合わせ、好みの大きさに丸める。
- ④ 170°Cに予熱したオーブンで、15分ほど焼く。

★オーブンの温度や焼き時間は、様子を見ながら調整してください。