

# 明日もきつと HEALTHY LIFE

第29号  
2017年8月19日  
香川県

休日の少し余裕がある日には、子どもと一緒に料理をしてみませんか。一緒に料理をすることで、親子のコミュニケーションを深め、「料理は楽しい」、「自分で作った料理はおいしい」と感じる事ができ、好き嫌いがなくなるチャンスかも。今回は、子どもと一緒に料理をする際のポイントを紹介します。



今月の  
HEALTHY 情報

## 子どもと一緒に料理にチャレンジ!

### 何から始めればいいのか?

年齢にかかわらず、子どもができる簡単なことから始めると、達成感につながります。徐々にできることを増やしていきましょう。

混ぜる	型を抜く	すりおろす	皮をむく	切る	焼く

### 子どもと料理をする時のポイント

- ・子どもに合った高さの台で作業する
- ・時間にゆとりを持って楽しく料理する
- ・一緒に食べて褒めたり、感想を話し合う
- ・手洗いなど、身じたくを整える
- ・安全や衛生に目配りする
- ・後片づけも忘れず子どもと一緒にする



### おすすめの料理

**サンドイッチ**

食パンやロールパンに好きな具材を挟むだけ!



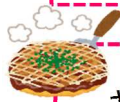
**おにぎり**

少し冷めたご飯をラップに包んで丸や三角など好きな形に!



**お好み焼き**

キャベツを切る、卵を割る、生地を混ぜる、焼くなど、子どもがチャレンジできる工程がたくさん!



### Q&A

- Q.** 子どもが包丁を使うのは心配なのですが、どうしたら安全に使えるでしょうか。
- A.** 子どもにあった包丁を選び、切りやすいやわらかい材料から挑戦しましょう。材料を持つ手は猫の手のようにしましょう。



# 9月は食生活改善普及運動月間です

～基本テーマ「食事をおいしく、バランスよく」～

## 重点活動の目標

### 野菜摂取量の増加

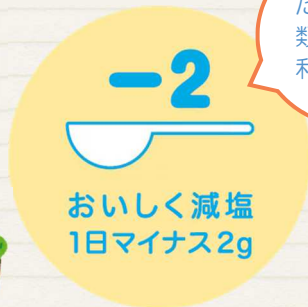
大人が1日に必要な野菜の摂取量は**350g**です。しかし、日本人の平均摂取量は約**300g**で、あと**1皿分**不足しています。

### 食塩摂取量の減少

食塩摂取量の目標値は  
男性 **8g**  
女性 **7g** です。  
現在の摂取量から**-2g**を目指しましょう。

### 牛乳・乳製品の摂取

20～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。



だしや柑橘類、香辛料を利用しよう！



毎日できることから取り組んで、健康寿命を延ばそう！

## お手軽野菜料理レシピ

### ●はちみつレモンかぼちゃ●

材料	2人分
かぼちゃ	200g
レモン	1/2個
はちみつ	大さじ1
水	小さじ1



- ①かぼちゃを約2cm角に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで3～4分加熱する。
- ②レモンは2～3枚薄切りし、いちよう形に切り、残りは果汁を絞る。
- ③はちみつ、水、②のレモン果汁を混ぜておく。
- ④①のかぼちゃが熱いうちに③といちよう切りしたレモンを混ぜれば完成！



★レンジでチンして混ぜるだけ！  
★冷たくしてもさっぱり美味しく食べられます！

