

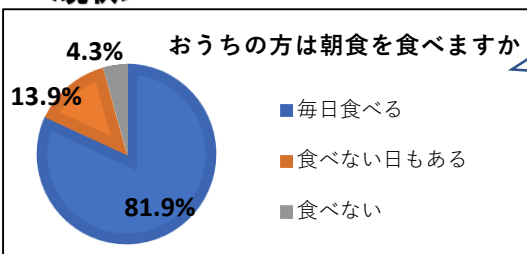


令和7年12月号
No.21



親子健康教室 ～みんなで食べる朝ごはん～

<現状>



市内保育施設食生活アンケート（R7年度）

食べない理由は多いのは…

時間がない

まずはおうちの人が
朝ごはんを食べて
元気に過ごしてほしい…

そんな思いから、“みんなでつづける食生活みつけ”の目標『みんなで食べる朝ごはん』をテーマに、桜保育園年少組の保護者を対象に親子健康教室を実施しました。



「具たくさんみそ汁」はみんなの味方！



朝ごはんが大事なことはわかる！でも作るのは大変!!と思っている保護者のみなさんが工夫していることは「具たくさんみそ汁」を作ること。野菜もたんぱく質も摂れる1皿は家族みんなの味方、これさえあればよし！作り置きしよう！といった声が聞かれました。

ホームページでは市民から教えていただいた「簡単・時短・定番！わたしの朝ごはん」を紹介しています。毎日の朝ごはんの参考にぜひ→→→



本所保育園
大根の収穫をしたよ

大きくなった大根を収穫しました！絵本で、収穫のしかたを学び、ぼっちい上手に収穫することができました☆大きな大根に大喜びの子どもたちでした。



力を合わせて！
大根をもってゆらゆら～



大きいな～☆



保育園のおすすめみそ汁 ～きのこ豚汁～

●保育園の豚汁を時短・簡単にアレンジしてみました●

- 【材料】 根菜の水煮・きのこミックス・豆腐（3個パック）…各1パック
豚肉…ひとつかみ だし汁・みそ…適量 刻み長ねぎ…½パック
- 【作り方】 だし汁に材料を入れて煮る、
みそと長ねぎを加えて完成！ 加熱時間の短縮には水煮・冷凍食材が便利！



発行：見附市教育委員会こども課
こども家庭センター
0258-62-1700

食育だより
ぱくぱく



みつけ食育
応援サイト

