

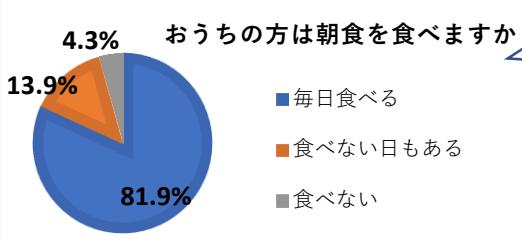


令和7年12月号
No.21



親子健康教室～みんなで食べる朝ごはん～

<現状>



食べない理由はで多いのは…
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。



「具だくさんみそ汁」はみんなの味方！



朝ごはんが大事なのはわかる！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「具だくさんみそ汁」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、これさえあれば良し！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、ばっちり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。



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

