



おいしく楽しくバランスよく



家族で楽しく食事をしましょう！

誰かと食卓を囲んで一緒に食事をするを「共食」といいます。また、一緒に食事を作ることや一緒に買い物に行くこと、献立を考えることなども共食に含まれます。幼児期は、食習慣が身につく時期です。家庭での大切な食育の時間として、楽しい共食を心がけましょう。

気をつけたい「こ食」

子食



子どもだけで食事をする

個食



同じ食卓に集まってもそれぞれ違うものを食べる

「子食」や「個食」が続くと、好きなものばかり食べられる環境になりがち。そのため、栄養が偏ってしまうことも... さらに、共食よりも食事時の会話が少なくなってしまう。

★ まずは、できることから！

休みの日は家族そろって食事を♪



家族と一緒になら苦手も克服できるかも



お手伝いした料理は特別おいしい♪



季節の食事や行事食はみんなで楽しく！



～共食をするといいいこと～



コミュニケーションが増える



その日の出来事などを話し合うコミュニケーションの場に！

食へ興味・関心を持つようになる



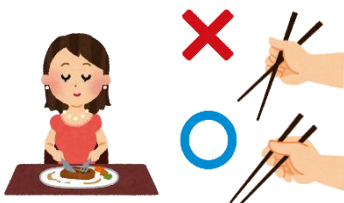
「〇〇おいしいね」「これは何だろう」など料理についての話ができる

生活リズムがととのえられる



家族みんなの食事時間が同じだと寝る時間・起きる時間も規則正しく◎

食の知識やマナーを身につけられる



食事のマナーや箸の使い方など大人の真似をして習得☆

いろいろな味を知ることができる



家族と一緒に食わず嫌いや初めて見るものにも挑戦！

おいしく、楽しく食べられる



時間やおいしさを共有することで何倍もおいしく楽しい食事に！

おすすめレシピの紹介

ブロッコリーのふわふわつくね

【栄養価（子ども1人分）】

エネルギー 69kcal たんぱく質 5.9g 脂質 4.1g 食塩相当量 0.1g

【材料（大人1人、子ども1人分）】

【作り方】

- 鶏ひき肉 … 80g
- 絹豆腐 … 50g
- 冷凍ブロッコリー … 30g
- ★ ■ コーン缶 … 大さじ1
- 片栗粉 … 小さじ1
- パン粉 … 大さじ1
- 塩 … 少々
- 油 … 少々

- ケチャップ … お好みで

1. ブロッコリーは解凍して、粗みじん切りにする。コーン缶は缶汁をきる。豆腐は水をきっておく。
2. ★の材料をボウルに入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
3. 食べやすい大きさに形成してフライパンに並べ、両面をこんがり焼く。
4. お好みでケチャップをかける。

肉だね作りをお手伝いしてもらおうのも◎



大人と同じものが
食べられてうれしい♪

気持ちに余裕がありますか？



4月からお子さんの進級により環境の変化があったと思います。お子さんが新しい環境に慣れることが大変な中、サポートしているご家族の方も気づかないうちに気持ちに余裕がなくなっていないですか？余裕がない状況が続くと、身体とこころは様々な反応を示します。これをストレス反応といいます。ストレス反応が続くと、こころの病につながりやすくなります。ストレスサインに早めに気づき、適切なストレス解消をすることが大切です。

こころ	からだ	行 動
落ち込み、悲しみ、イライラ、ネガティブ思考、緊張、苦しみ、怒り	血圧上昇、頭痛、胃痛、不眠、首・肩こり、便秘、下痢	過食、食欲不振、多量飲酒、喫煙量の増加、集中力の低下

【ストレスとうまく付き合う】

- 生活リズム：早寝早起きを心掛けましょう。夜更かしは要注意です。
- 趣味・リフレッシュ：趣味に取り組む。散歩やストレッチなど軽い運動をしましょう。
- 考え方を变える：完璧を求めるのではなく、優先順位をつけて日々のやる事に取り組んでみましょう。優先順位が低いことは翌日に回すなど気持ちに余裕を持ってみましょう。

【不安や悩みはひとりで抱え込まずに相談しましょう】

自分の気持ちを打ち明けることで、張り詰めていたこころが、ふっと楽になることもあります。ご家族やご友人には話しにくいことも、お気軽にお電話ください。



小樽市保健所

「こころの健康相談」

【相談日時】 毎週月・水・金の13:30～17:00まで（予約制）

【予約電話】 0134-22-3110

小樽市保健所健康増進課の公式Instagramができました！
健康に関するちょっとした情報やイベント情報などを発信していきます◎

内容についてのお問合せ、食事に関しての相談がありましたら下記までご連絡ください。

小樽市保健所 健康増進課 健康づくりグループ TEL 22-3110



OTARU_KENKO_PLUS