子どもと食べることを楽しむ

家での食事が増えている今、子どもと食生活について会話をする良い機会です。日常の食事は、子どもの成長と、楽しい思い出づくりの場になります。

佐野恵美子（えみこ）さん　衣鞠（えまり）ちゃん（２歳）
麻尋（まひろ）さん（８歳）　嵩真（しゅうま）くん（５歳）

オススメの一品

野菜たっぷりポトフ

材料（２人分）

ジャガイモ（大）	１個
白菜	150g
キャベツ	60g
玉ネギ	１／４個
ニンジン	１／４本
大根	60g
水	500cc
固形コンソメ	２つ
ウインナー	４本

（１人分：エネルギー40kcal、塩分1.2g）

作り方

①ジャガイモは皮をむき１口大に切り、水にさらしておく。白菜とキャベツは、長さ４cm程に切る。玉ネギは薄切りにする。ニンジンは厚さ５mm程の半月切り、大根は厚さ５mm程のいちょう切りにする。
②水とコンソメを入れた鍋に、①とウインナーを入れ、柔らかくなるまで煮込む。

GOODポイント

１食分で１日に必要な野菜量のおよそ半分がとれます。野菜に含まれるカリウムは、塩分を体の外に排出する効果があり、高血圧の予防になります。やさしいコンソメ味で、野菜が苦手な子でもぺろりと食べられるポトフです。

私もオススメ

市栄養士　岡本早咲さん

お父さんとチャーハンを作ったり、隣に住むおじいちゃんと一緒に朝起きて朝食を作ったりするのが楽しいです。

どら焼きにもチャレンジ

WITH（ウィズ）コロナ時代はおうちごはんで楽しみながら健康に

新型コロナウイルスの感染拡大により、心身の健康の大切さが再認識されています。特に食生活は、日々の生活の楽しみとしてより大きな存在となりました。

自粛が緩和されると、家族で外食を楽しみにしている人もいるでしょう。

外食ばかりでは、どうしても栄養の偏りが出てしまうので、内食（おうちごはん）の自炊で副菜を作って補うなど、生活スタイルに合わせたストレスのないバランスの良い食事習慣を心掛けましょう。

これからの季節は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期になります。今のうちに食生活を改善し、食事を楽しみながら、免疫力を上げて、健康に過ごしましょう。