

平成30年度 食育だより



# ぱくぱくもぐもぐ



No.2

発行：長野子育て支援センター  
所在地：稲沢市長野1丁目8-3  
TEL：0587-32-9415

たくさんの方々にご参加いただきありがとうございました。栄養士から「子どものおやつと健康について」の話を聞いたり、パパ・ママのクッキングや親子でおやつを作ったりして、子どもと試食しました。

栄養士からのアドバイス

## 「冬に負けない体を作ろう！」



空気が乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。ビタミンを多く含む野菜・きのこ・果物、更に発酵食品や海藻類は、抵抗力や免疫力を高め、のどや鼻の粘膜を強くします。元気な体で冬を乗り切りましょう。

## パパクッキングを開催！

10月27日（土）



栄養士からの「食材への興味の持たせ方」など食育に関する話を聞いた後、クッキングを開始。子どもが食べやすいように野菜を切ったり、カボチャを裏ごししたり真剣な表情のパパ達です。



パンプキンディング  
野菜とチーズのパンケーキ



みんなで試食。子どもとママから、「パパが作ったの！？すごいね。お家でも作ってね。」との声がありました。

パパの手料理で家族みんなが笑顔になり、親子の素敵な交流の時間になりました。



## 親子クッキングを開催！

11月13日（火）・29日（木）

しらすとチーズの  
ワンタン焼き  
かぼちゃとさつまいもの  
茶巾絞り



親子でできる簡単なおやつ作り。対象は2歳児（未就園）と保護者で、つぶしたり混ぜたり子ども達でもできるメニューです。



親子で作るおやつは最高で、笑顔はじける子どもの姿からも、ママと一緒にの嬉しさが伝わってきた親子クッキングでした。



「日頃あまり手伝いをさせていないので、一緒にできて嬉しい。」「とても簡単で美味しかったので、家でも作ってみたい」と大好評でした。



## ママクッキングを開催！

12月3日（月）・1月29日（火）  
2月5日（火）・2月25日（月）

野菜蒸しパン  
春巻きポッキー  
パンプキンパイ



「みんなでワイワイ作れて楽しかった」という声もありました。料理を楽しみながらママ同士の交流も生まれました。

支援センター内の一室にお子さんを預け、おやつ作りをしました。ママ友が増え、メニューの幅も広がるということで人気のクッキングでした。

