

開催しました

令和6年度

稚内市ファミリー・サポート・センター

スキルアップ講習会 「子どもの栄養」

R7/2/19 (水)、講師に北海道栄養士会宗谷支部管理栄養士 楡裕美さん(稚内市白樺保育所勤務)を迎え、稚内市勤労者会館でスキルアップ講習会を開催しました。まかせて・両方会員さんのスキルアップを目的に開催しておりますが、子育て中の方にも参加していただきました。

8名の方に参加して頂き、講義&調理実習を行いました。和気あいあいとした雰囲気の中皆さん手際よく調理していました。試食時には、「こんなにゆっくり食事したのいつぶりだろ?」と現在子育て中のお母さんの声も聞かれました。足元の悪い中ご参加くださった皆さんありがとうございました。

朝食習慣を大切に!

寝ているだけでもエネルギーを使っている私達。朝ごはんをぶどう糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

また「よく噛むこと」で脳が覚醒し活発になります。口に食べ物が入り胃に送られてくると腸や大腸が動き内臓も目覚め、朝の排便習慣につながります。このようなことから朝食がとても大事なことがわかります。

できるところから少しずつ、習慣になっていくといいですね。



ごはんのお好み焼き

材料 (幼児2人分)

ごはん: 200g 卵: 1個 しらす: 大さじ2

小松菜: 1株 こねぎ: 適量 人参: 50g

かつお節: 1パック しょうゆ: 小さじ1

好みの調味料: 適量

①人参は千切り、小松菜は食べやすい大きさに切り、軽くゆでる。こねぎは、小口切りにし、しらすは塩抜きする。

②ごはん、溶いた卵と①、かつお節、しょう油を加え適当な大きさに成形し油をしいたフライパンで両面を焼く。

③食べやすい大きさに切り、好みの調味料を添える。

