



～避きたい「こ食」～

「こ食」という言葉を聞いたことがありますか？核家族化によって、最近では食生活が多様化しています。「こ食」は、そのような現代の食事形態を表した言葉です。家族で食卓を囲むことによって食事のマナーや食文化などを学べますし、偏食防止などにもつながります。毎食家族そろってというのは難しいという方は、一日一食だけでも家族で食べる時間をもうけるようにするといいかもかもしれませんね。

色々な「こ食」

- ☆孤食・・・一人で食べること。
- ☆個食・・・家族がそれぞれ違う物を食べること。
- ☆固食・・・自分の好きな物だけを食べること。
- ☆子食・・・子どもだけで食べること。
- ☆小食・・・食欲がなく、少しの量しか食べない。
- ☆粉食・・・パンや麺類などの粉物ばかり食べること。



食事の手伝いが

感謝の気持ちやマナーを育む

買い物、調理、盛りつけ、配膳などの準備から、食後の片づけや食器洗いなど、家族の食事に関わる手伝いをさせてみましょう。幼児期に大切な「家族の一員である」という実感が得られると同時に、食事が整うまでの手間を知ることで、作ってくれる人への感謝の気持ちも育まれます。このような暮らしが土台にあると、5歳頃には「楽しい食事」のための心配りができるようになります。それに伴い、自分の箸づかいや姿勢、会話といったマナーも客観的に見ることができ、直そうという心がけにもつながります。



家族でお好み焼きクッキング♪

材料:4人分

- 長いも 120g 小麦粉 160g
- キャベツ 160g 桜えび 大さじ8
- にら 160g 豚もも肉 80g
- 卵 4個



作り方

- ①長いもはすりおろし、キャベツは5mm角、にらは1cm幅に切る。
- ②卵を割りほぐして水大さじ4弱と混ぜる。
- ③小麦粉に①の長いもと②を合わせ、キャベツ、にら、桜えびを加える。
- ④鉄板に油大さじ1を熱し、③を流して丸く形作る。豚もも肉をその上に広げて載せ、中火で2～3分、裏返して2～3分、中まで焼く。
- ⑤中濃ソース、かつお節、青のり、お好みでマヨネーズをかける。

子どもとスキンシップ!!  
ジャンプでポーズ

<あそび方>

大人と向かい合った子どもが、その場でジャンプしてポーズをとる。大人は、子どもがジャンプするとき「かっこいい!」「すごい!」「やったー!」などとかけ声をかけ、拍手をする。



保育園・認定こども園の入所申請が始まります。

申請期間 令和3年12月1日(水)～17日(金)

※現在利用中の方は「現況届」が必要です。期間内に必要書類を揃えて、申請しましょう。

問い合わせ先：阿久根市役所 福祉課 児童対策係（7番窓口）  
電話 73-1248（直通）

おすすめ絵本

サンタさんのおとしもの

作：三浦 太郎  
出版社：あすなろ書房



さむいさむいクリスマス・イブの夜のこと。町にお使いに出ていた女の子がサンタさんのでぶくろを拾いました。女の子は、サンタさんに届けようと思いますが…。イブの夜の心あたたまるお話。

ゆき ふふふ

作：ひがし なおこ  
絵：きうち たつろう



ふわふわ、ふふふ、しゅわん、じゅわじゅわ…。形を変えて、さまざまな表情をみせてくれる雪。真っ白な美しい世界を体で感じ、おもいきり雪あそびをしたくなる絵本です。

消化がよく低カロリー!  
冬に美味しい はくさい



はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡白な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。



12月といえばクリスマス。クリスマスプレゼントは靴下に入っているというイメージがありますよね。これは、「昔サンタクロースが、貧しい娘たちに金貨を贈ろうと煙突から投げ込んだら、暖炉に干してある靴下の中に偶然落ちた・・・」こんな伝説から来ているそうです。何だか可愛らしく、ほっこりするお話ですね。プレゼントを贈り合う家庭もそうでない家庭もそれぞれあると思いますが、家族で一緒に過ごせることが何より一番のプレゼントなのではないでしょうか。