～おうちでいただきますの日～
毎月19日は「食育の日」、第１日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！ 12月号

お手伝いのススメ～盛りつけで野菜を好きになろう～

　野菜が苦手、という子どもが多いですが、盛りつけのお手伝いをして野菜嫌いを克服しましょう。
　主菜のお皿に肉や魚、卵類を盛るとき、「仲良くしようね」と言って、トマトやキャベツ、にんじんなど、子どもが苦手な野菜を付け合わせにして添えましょう。
　また、豚汁やカレーライスなどに嫌いな野菜が入っていても、「お友達がいっぱいで楽しいね」と声かけをして盛りつけると子どもの苦手意識が変わっていきます。
　会話を楽しみながらお手伝いをすることがポイントです。