



# みんなで食卓を囲もう



みなさんは、家族と一緒に食事をされていますか？

家族で食卓を囲み、一緒に食事をとりながらコミュニケーションをはかることを「共食」といい、食育のためにとても大切な時間です。忙しい中でも、休日の食事や日々の朝食と一緒にとるなど工夫してみましょ。



## 共食のメリット

- ★楽しく食べることができる
- ★規則正しい時間に食べることができる
- ★栄養バランスのよい食事をとることができる
- ★協調性を育むことができる
- ★食文化の継承につながる
- ★マナーを学べる



## ～こども園 おすすめおやつ フルーツヨーグルト～

<材料(子ども 2人分)>

ヨーグルト・・・80g

バナナ・・・1/2本

パイナップル(輪切り)・・・1切れ

みかん缶・・・小1缶

砂糖・・・小さじ2杯くらい

①バナナは輪切り、パイナップルは食べやすい大きさに切る。

みかん缶はシロップを捨てておく。

②ボウルに①とヨーグルト、砂糖を加えて混ぜ合わせ、器に盛り付け出来上がり。

