



## イベント開催(予告)お知らせ&物品提供のお願い

日野町子育て応援

プラスアルファ

# フードドライブ+α 2026 in 冬

開催決定!



ベビーフードや  
オムツなど…  
未開封のままお家に  
残っていませんか?

「フードドライブ+α」は、多くの方から食品・日用品をご提供いただき、子育て中の皆さんの元へお届けするイベントです。物品の提供を通して社会貢献や食品ロスの削減にも繋がる、人と環境に優しい取り組みです。

### 〈開催に向けて物品提供のお願い〉

【受付期間】1/9(金)～2/13(金)



#### 提供いただけるもの

- ☆未開封で、包装が破損していないもの
- ☆賞味期限が明記されていて、期限が1か月以上あるもの
- ☆常温保存が可能なものの（冷凍・冷蔵・生鮮食品X）

#### フード BOX 設置場所

- 各地区公民館
- 図書館
- ファミサポ
- フレンドマート日野
- 子ども支援課
- など

#### 例)

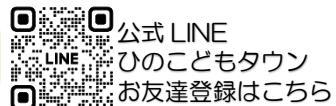
- ・インスタント/レトルト食品
- ・調味料
- ・離乳食
- ・お菓子
- ・缶詰
- ・ティッシュ
- ・タオル類
- ・洗剤
- など



開催日：2026年2月22日(日)

場 所：林業センター・勤労福祉会館

開催の詳細については、1月下旬  
ごろ、町のホームページや公式LINE  
「ひのこどもタウン」にてご案内します。



【問い合わせ先】フードドライブ+α実行委員会（日野町役場 子ども支援課 0748-52-6583）

## かむ力を身につけよう！ ④しっかりかめる環境づくり

食事をよくかんで食べることは、世代を通じてとても大切だと言われています。

「30回かみましょう」ということを聞いたことがある方が多いと思いますが、ただ伝えるだけでは子ども自身が意識してかみ続けることはむずかしいでしょう。しっかりかめる環境を大人が提供する必要があります。

### 自然とかめる環境づくりのポイント！

#### 1 食事に集中できる環境づくり

食事の前におもちゃや絵本を片付ける、テレビを消す、スマートフォンなどは食事中は使わないなど家族みんなで取り組みましょう！



#### 2 食べ物を大きめにする

幼児食が始まったら、かまないと食べられない大きさの食事（例えはおにぎりなど）を一品用意すると前歯を使ってかみ切るようになります。逆に初めからひと口大という大きさにすると、かままず飲み込んでしまうなど誤嚥や窒息の危険があるので、やわらかさにも注意が必要です。

子どもが食事をしている時は、目を離さないよう気をつけましょう！

#### 3 足を床につける

足を床につけることで体幹が支えられ、しっかりかむことができます。床に正座することも同様の効果があります。

#### 4 飲み物はなるべく食後に飲む

食事中にお茶をよく飲む子どもは、水分で食べ物を流し込んでいる場合があります。飲み物を少しずつ注ぐなど調整して様子をみましょう。

#### ●洋風きんぴらごぼう●

【材料】（子ども1人分）

- |        |         |           |
|--------|---------|-----------|
| じゃがいも  | … 15 g  | （約1/6個）   |
| ごぼう    | … 15 g  | （約1/6本）   |
| にんじん   | … 8 g   |           |
| さやいんげん | … 3 g   | （1/3本）    |
| ごま油    | … 0.2 g |           |
| A ショウゆ | … 1.5 g | （小さじ1/4）  |
| 砂糖     | … 0.7 g | （小さじ1/4強） |
| 酒      | … 1.5 g |           |
| ケチャップ  | … 6 g   | （小さじ1）    |
| 白ごま    | … 0.1 g |           |



#### 【作り方】

- ①じゃがいもは厚さ3ミリ長さ2センチのせん切りにして、水にさらして水気をきる。
- ②ごぼうもじゃがいもと同じサイズのせん切りにして、水にさらして下茹でし、水気をきる。にんじんも同じサイズのせん切りにし、ゆでて水気を切る。
- ③さやいんげんは長さ1.5センチに切ってゆでて水にとり、水気を切る。
- ④鍋にごま油を入れて①を炒め火が通ったら②を入れ炒める。
- ⑤Aの調味料を混ぜて、④に入れて炒め合わせる。
- ⑥⑤を器に盛り、③を飾り、白ごまをかける。

※野菜は子どもの月齢にあわせたやわらかさに仕上げましょう

「いただきます ごちそうさま2023春・夏号」  
を一部編集)