



食育だより

令和 3 年 2 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

今年の節分は、2月2日！



初耳学だったな...



2月3日以外の日に節分になったのは37年ぶり。また、2月2日の節分は、124年ぶりだそうです。節分は立春の前日ですが、立春が3日や5日に変わることがあり、今年は立春が2月3日になったためです。

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。子ども達と恵方巻きを食べ、楽しく1年の健康と幸せを祈りましょう。



♡ 食事のマナーは身についていますか？ ♡

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

◆ 子どもの様子をチェックしてみましょう。

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。 →
- お茶碗やお椀を上手に持てているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をポロポロこぼしていないか。
- 好き嫌いなく、残さず食べているか。

◆ 食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



◆ 食事の環境を整えましょう。

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

納豆みそ



納豆は大豆の加工品！

<材料> (家庭で作りやすい分量にしました。)

- | | |
|-------------|-----------|
| 豚もも肉(80g) | 油(小さじ2) |
| ネギ(30g) | みそ(150g) |
| ひきわり納豆(30g) | 三温糖(60g) |
| | 白ゴマ(小さじ3) |

<作り方>

- ① 豚肉は茹でて粗みじん切りにする。
ネギもみじん切りにする
- ② 鍋に油を熱し、みそ、三温糖、を入れなめらかになるまでまぜながら炒める。
- ③ 豚肉と納豆を加えて、さらに炒めて白ゴマを混ぜ合わせる。
※ 豚肉のかわりに、ツナ缶を使ってもいいですよ。