



食育だより

冬が近づいてきました

日暮れが早まり、冷え込む日が増えてきました。空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



食事と健康 味覚を育てる『だし』

11月24日は「和食の日」です。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は栄養のバランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつけられるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけましょう。



・干しいたけ・・・水で戻す

・昆布・・・表面をさっと拭き、水に30分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。

・かつお節・・・水を火にかけて沸騰直前にかつお節を加えて火を弱め、1～2分置いてからこす。

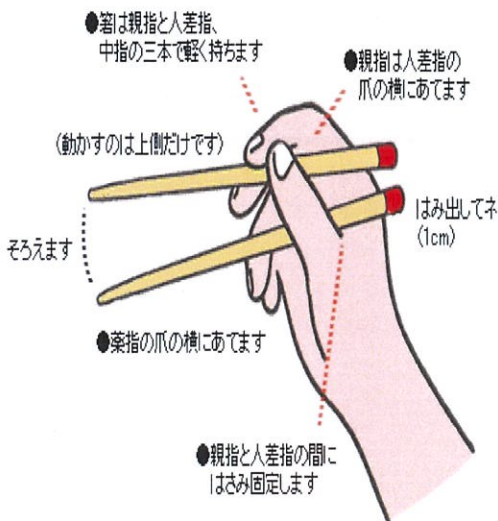
・煮干し・・・頭とはらわたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら10分煮立てる。



子どものうちから身につけたい

はしの上手な持ち方

おとなが手本になって、はしの上手な持ち方を子どものうちから身につけられるようにしましょう。



いけないおはしの使い方

いっしょに食べてる人を嫌な気持ちにさせないようにマナーに気をつけましょう。

にぎりばし  はしをつかんでもつ	ねぶりばし  はしをなめる	はしわたし  はしからはしへ受けわたしをする	よせばし  食器をはしてひきよせる
たたきばし  はしで食器をたたく	まよいばし  どの料理を取ろうかふらふらする	なみだばし  汁をたらしながら食べ物を選ぶ	つきばし  はして食べ物をつきさす