



年末年始を元気に過ごしましょう

今年も残りわずかとなりました。12月はクリスマスに、餅つき、年越しそば、おせち料理の準備など、食の行事がたくさんあります。季節の食事を楽しんで元気に新しい年を迎えましょう。

箸の持ち方

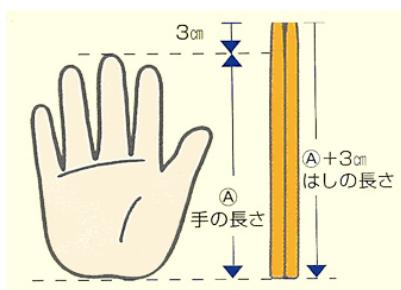
日本人にとって大切な食具である箸。一人ひとり自分の箸を持つことも日本の食文化の特徴です。子どもが箸に興味を持ち始めたら、練習の始め時かもしれません。

Q. 箸は何歳ごろから始めればいい？

A. 年齢ではなく、手指の発達段階に合わせて、えんぴつの持ち方でスプーンをもって上手に扱えるようになってから始めましょう。練習では厳しく注意したり、正しい持ち方にこだわりすぎないよう楽しい時間をこころがけてください。

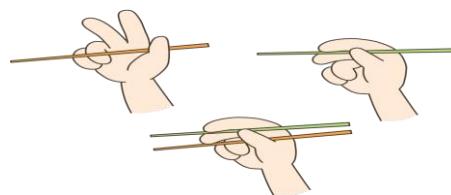
Q. 箸のサイズは？

A. 手の長さ+3cmが目安です。



Q. 正しい持ち方は？

A. ・えんぴつの持ち方で、箸を1本持つ。
・もう1本の箸を親指の付け根から通して、中指と薬指の間に置く。
・下の箸は動かさず、人差し指と中指で挟んだ上の箸だけ動かす。



タンドリー風

鶏肉をヨーグルト、カレー粉、ケチャップなどで作ったタレに漬け込み、フライパンやオーブンで焼いたものを「タンドリーチキン」といいます。その味付けで作った料理が「タンドリー風」です。

食育クイズ

① 油揚げはどこでできているでしょうか？

①
豆腐

②
パン

③
餅

A ① 豆腐

油揚げは水分の少ない豆腐を薄く切り、油で揚げたもので、いなり揚げとも呼ばれます。



