

きゅうしよく 2020年 6月号

だより

6月は“食育月間”です。食育の目的は「食に関する知識を習得し、自分自身の食を選択する力を身につけること」です。ご家庭でも出来る身近な食育は、食事の準備、お買い物などたくさんあります。きゅうしよくだよりでは、親子で楽しめる食育情報をお届けしていますので、ぜひ、お子さまと一緒に、お楽しみください!

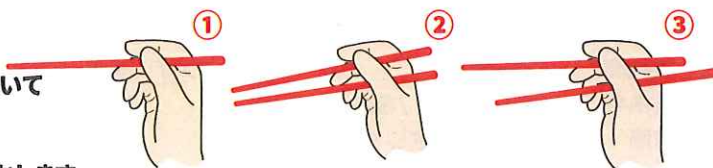
お箸をじょうずに持てるかな?!

日本人の食事になくてはならない「お箸」は、長い歴史のなかで、日本人独特の美意識や礼儀作法も育みました。お箸の正しい持ち方、使い方を身につけましょう!

①上のお箸を親指・人差し指・中指の三本で持ちます。

②下のお箸を薬指の先端と親指・人差し指の股部に置いてしっかり固定し、親指で二本を押さえます。

③食べるときは下のお箸を固定し、上のお箸だけを動かします。



箸使いのマナー違反

間違った使い方に、気をつけましょう!

●握りばし

握るようにしてお箸をもつこと



●刺しばし

料理にお箸をつき刺すこと



●迷いばし

どの料理にするかお箸を持ったまま迷うこと



●探りばし

汁物などを器の中でかきまぜて中身を探ること



●寄せばし

器をお箸で引き寄せること



●はし渡し

自分のお箸から別のお箸に食べ物を受け渡すこと



歯と口の健康週間

6月4日～10日の1週間は「歯と口の健康週間」です。むし歯を予防するためには、よく噛んで食べ、食後の歯みがきを習慣にすることがとても大切です。よく噛んで食べることは、唾液の分泌を促します。

唾液は口の中を自浄する

(洗い流す)作用を持ち、

むし歯や歯周病を予防します。



キッズチャレンジクイズ

たべるときのまちがいが3つ、みつけられるかな?



正解:① 握りばしではなく、「正しいお箸の持ち方」で持ちましょう!

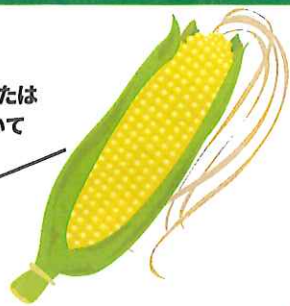
② お茶碗はお箸を持たない方の手で持って食べましょう!

③ 猫背ではなく、姿勢よく食べましょう!

きせつの食べ物探偵団♪「トウモロコシ」

選び方

皮が濃い緑色、ひげが褐色または黒褐色、実が先までつまっていてふくらツツツヤ



栄養素

糖質(からだを動かすエネルギー源になる)
食物繊維(腸の動きを活発にする)

豆知識

トウモロコシの美味しいゆで方

- ① 水をはった浅い鍋の中にトウモロコシをいれ、ふたをして強火にかける
- ② 沸騰してから3分で火をとめて、塩を入れ、2~3分おく
- ③ ザルにあげて、水気をきったらできあがり!

★すぐに食べない場合には、ラップでぴったりと巻いておけば、時間が経ってもシワがよりません。また、傷まないように、冷めたらすぐに冷蔵庫にしまいましょう!



きせつの食べ物で料理

コーンチキンボール

材料:2人分

トウモロコシ	100g(1/2本)	片栗粉	9g(大さじ1)
鶏挽肉	140g	ショウガ	5g
長ネギ	15g(1/8本)	油	適量
味噌	18g(大さじ1)		

作り方

- ① トウモロコシは水から入れ、沸騰してから3分茹でたら、お湯を切り、冷ましておく
- ② ①のトウモロコシを芯から外してばらし、ペーパータオルでよく水気をとっておく
- ③ ボウルに鶏挽肉と長ネギ(みじん切り)、味噌、片栗粉、ショウガ(すりおろし)を入れてよく練り混ぜる
- ④ ③を6等分にして丸め、②のトウモロコシをまぶしつける
- ⑤ 180°Cに熱した油で5分ほど揚げ、油をきる



保育園で人気のかんたんおやつ

バナナのキャンディーロール

材料:12個分

春巻きの皮	36g(3枚)	水溶き薄力粉B	薄力粉	3g(小さじ1)
バナナ	120g(大1本)		水	30ml(大さじ2)
ココア	1.5g(小さじ1弱)			
砂糖	2g(小さじ2/3)			

作り方

- ① 春巻きの皮を縦横半分にして4等分にし、角が手前になるように準備をする
- ② バナナは12等分の輪切りにし、片面に【材料A】をまぶす
- ③ ②のバナナを①の皮の手前に1個おき、くるとまらめて【水溶き薄力粉B】で端をとめる
- ④ 両端にも【水溶き薄力粉B】をつけ、ひねってとめ、アルミホイルに並べる
- ⑤ オープントースターに④を入れ、750Wで5分を目安にこんがり焼く

