



暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにならう。

食べごよみ 節分の恵方巻きって？

「恵方巻」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになりました。

今年の方角は「北北西」



1月の食育

七草の観察・・七草の名前、由来についての話をしました。実際に七草の観察も行いました。
おやつに七草粥を食べました。

味噌作り・・毎年恒例、きりん組の味噌作り！！
材料の大豆、水を含んだ大豆等、見て触ったりし、煮た大豆の試食もしました。その後作り方を教わり、みんなで協力して作りました。
来年の出来上がりが楽しみです。

2月の食育 お店屋さん ごっこ

食事をおいしく楽しくするマナー！！

食事のマナーとは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。まずは私たち大人が子どもの見本となるよう、きちんとした食事マナーを心がけてみませんか？

これはマナー違反です。



※食卓は大切なコミュニケーションの場です。家族みんなで美味しくごはんが食べられるための食事マナーを教えてあげましょう。

食器・道具の正しい持ち方



茶わん
親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹にごはん茶わんの底をのせ、親指は、ごはん茶わんのへりにかけます。

スプーン
えんぴつ持ち、バキューン持ちと呼びます。親指と人差し指を立て、ピストルの形を作り、スプーンを乗せてあげ、指をつまむように持ちます。

はし
上の箸は、えんぴつ持ちのように持ちます。下の箸は、親指と人差し指の付け根の部分に箸をはさみ、薬指の爪の横にあてて固定します。動かすのは上の箸だけです。

※茶わん、スプーン、はしの持ち方は、給食時に正しい持ち方を伝えています。最近、茶わんのふちに人差し指をひっかけたりと間違った茶わんの持ち方を見かけます。ご家庭でも持ち方を確認していただき、正しい持ち方を伝えていただけますよう、ご協力をお願いします。