



食育だより

R3 .2
いちじまこども園
 調理室 吉住亜由美
 安達 由紀
 堀 亜紀
 細見 艶子

暦の上では春ですが、1年で一番寒いのが2月です。旬の食材や汁物・煮物など、体を温める食べ物を積極的に取り入れ、寒さや風邪にまけない丈夫な体づくりをしていきましょう。

正しいマナーで楽しく食べよう！

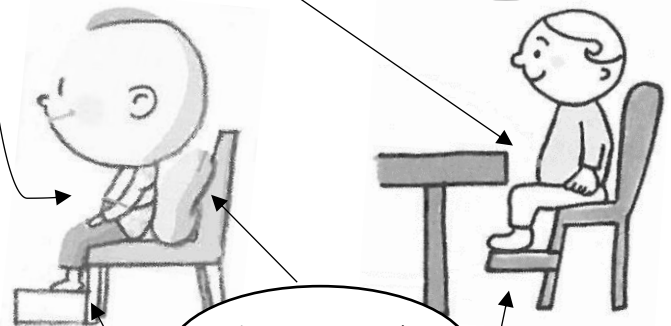
先月に引き続き、「食に関するアンケート」から多くいただいた「食のマナー」に関するコメントについてまとめました。またご参考にしてください。

- Q. 食事中にウロウロすることが多く困っています…**
A. ウロウロする原因には集中力が切れてしまうことと、イスとテーブルが体に合っていないことがあります。
- ・食卓の周りや子どもの目に入るところに、玩具や絵本があったりテレビがついていたりすると集中できない原因になることもあります。
 - ・時間を決めて食事をし、30分程度を目安に切りあげるとよいでしょう。
 - ・3歳児以上になると「立ち歩いたら片付ける」など約束事を決めると効果があることもあります。
 - ・お家の方も食事中はなるべく立ち歩かないようにすると、「食事中は歩いてもいいんだ」と子どもが思わないようになってくるでしょう。最低でも最初の10分は誰もが立ち歩かず座って一緒に食事をしましょう。
- Q. お皿を持たずに食べるので困っています。**
A. ワンプレートで盛り付けず、一品ずつお皿に盛ることが効果的です。
- ・ワンプレートにするとどうしても食器が重くなります。筋力が未発達の子どものためには持ちにくいことが多いです。またお家の方が正しい持ち方を毎日見せることが最も効果的です。
 - ・食べる前や気付いたときに「お皿を持とうね」と声をかけましょう。

子どもの身体にあうイスとテーブルのポイント

お腹とテーブルの間は大人のこぶし1つ分！

テーブルは肘より高くないように！



クッションやタオル等で調節

足の裏はくっつくように！古雑誌や空の牛乳パックが便利です

作ってみませんか？

＊ ＊ イワシのかば焼き(4人分) ＊ ＊

材料

イワシの開き……………2匹	片栗粉……………適量
しょうゆ……………大さじ1	砂糖……………大さじ1と1/2
みりん……………小さじ1	水……………40cc
炒りごま……………少々	油……………適量

作り方

- ①イワシの開きは縦半分切り水気をとる。
- ②①に片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ③鍋に水と調味料・ごまをいれ火にかけ、煮立ったら火を止め②を入れる。
- ④衣に味がしみれば出来上がり！

揚げてあるので小骨まで食べられるカミカミメニューです！



★★おいしい旬の食べ物★★

コマツナ



一年中流通していますが、12～3月の寒い時期が本来の旬です。

緑黄色野菜ならではのβカロテンだけでなく、ビタミンCやE、B群などのビタミン類、カルシウムや鉄などのミネラル、食物繊維がバランスよく豊富に含まれています。

特にカルシウムと鉄が多く、同じ緑黄色野菜のほうれん草よりも豊富です。またアクも少ないので下茹でなしで炒め物に使えますので、急いでいる時とっても便利です！