

保育課栄養士より 食育のヒント

R7
12月

日常の食育のヒントとして、参考に御覧いただき、御活用ください。

◎今月の旬の食材

さつまいも さといも かぶ 大根 チンゲン菜 白菜 ブロッコリー
カリフラワー ごぼう 小松菜 ほうれん草 りんご みかん いちご

◎今月の行事食

12月22日（月）「かぼちゃのみそ汁」（冬至）

12月26日（金）「野菜うどん」（年越し献立）

12月 お楽しみ会食

◎具体的な主な献立と提供日

1・15日（月）「マーボー大根」

3・17日（水）「さつまいも蒸しパン」

4・18日（木）「チンゲン菜のクリームシチュー」

5・19日（金）「ワンタン入スープ」（小松菜）

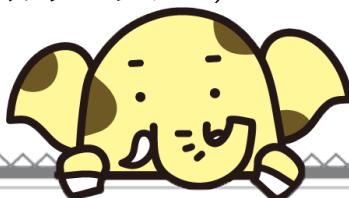
8・22日（月）「ほうれんそうごママヨ和え」「焼きいも」（さつまいも）

11・25日（木）「根菜カレー」（さといも、ごぼう、大根、れんこん）

お楽しみ会食 「盛り合わせ」（ブロッコリー、カリフラワー）



◎今月の食育アドバイス◎



©新座市 2010

箸の持ち方

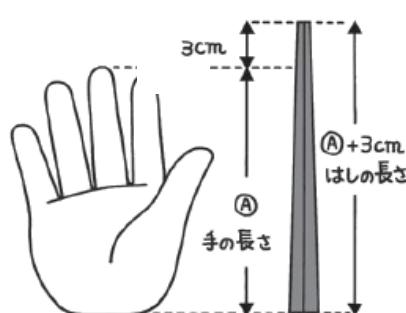
日本人にとって大切な食具である箸。一人ひとり自分の箸を持つことも日本の食文化の特徴です。子どもが箸に興味をもち始めたら、練習の始め時かもしれません。

Q. 箸は何歳ごろから始めるといい？

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持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食事の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を動かす。

