

今年も残りわずかとなりました。12月から1月にかけて、クリスマスに、年越しそば、餅つき、おせち料理など、食の行事が続きます。季節の行事を楽しんで、元気に新しい年を迎えましょう。



箸の持ち方

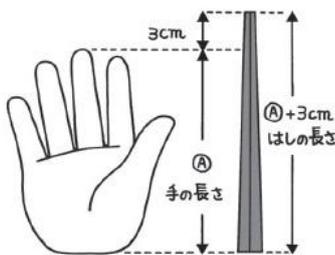
日本人にとって大切な食具である箸。一人ひとり自分の箸を持つことも日本の食文化の特徴です。子どもが箸に興味をもち始めたら、練習の始め時かもしれません。

Q 箸はいつ頃から始めるといい？

A 園によっては3歳ごろから練習しているところが多いようです。手指の発達段階の目安としては、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てみましょう。ただ箸の持ち方について厳しく注意したり、正しい持ち方にこだわりすぎず、楽しい食事の時間をこころがけてください。

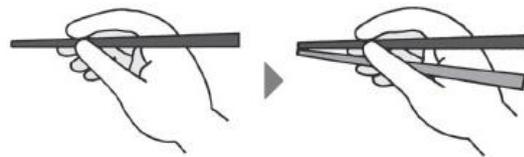
Q 箸のサイズは？

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。



みんな大好き！ 野菜のおやつ **ブロッコリーしらすドーナツ**

おやつは、子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事です。

しらす干しの甘じょっぱい味付けで、食が進むおやつです。ブロッコリーを電子レンジで加熱してから加えることで、ビタミンの流出を防ぎます。

材料 12個分

- ホットケーキミックス 100g
- ブロッコリー 50g
- 木綿豆腐 100g
- しらす干し 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 揚げ油 適量

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に入れて、600Wの電子レンジで2分加熱し、粗みじん切りにする。
- ② ボウルに木綿豆腐を入れてよくつぶし、ホットケーキミックス、①、しらす干し、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 大きめのスプーンを2本用意し、スプーンに油を付け、②をすくい、丸く成形して、中火の揚げ油で中心に火が通るまで揚げる。

