



パクパクだより

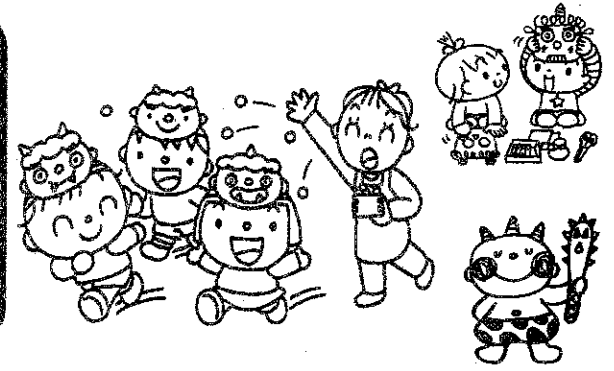
2011年
2月



明照保育園

春とは名ばかりで、まだまだ寒さも厳しい日が続きます。子どもたちは元気に外を駆け回り、お友達と楽しく過ごしています。

節分とは、季節の分かれ目の意味で、節分が立春の前日をさすようになったのは、春から冬になる時期を一年の境とし、立春を新年と考えれば、現在の大晦日に相当することになり、そのため、前年の邪気を全て祓ってしまうための追儺（ついな）が行われます。その代表が「豆まき」です。ご家族で「鬼は外！福は内！」と邪気を追い払いましょう。



食卓を楽しくするマナー

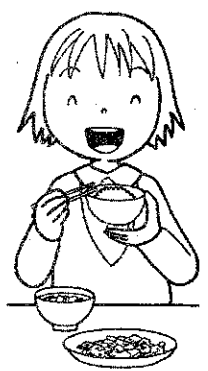
食事をする際には、多くのマナーがあります。食事時に「食卓にひじをつかない」「くちゃくちゃと音をたてて食べない」「はしや食器を持って食べる」などたくさんありますが、本来マナーとは、まわりの人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。

度重なる注意では、せっかくの食事時間が嫌なものになってしまいます。ポイントをしばって子どもに伝えるようにしましょう。また、子どものお手本となるように、周囲の大人もきちんとした食事マナーを心がけるようにしたいものです。

みんなでおいしく楽しく食事をするためには、どのようなことに気をつければよいのか、子どもさんと一緒に考え、正しい食事マナーを身につけるようにしましょう。

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし一つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのびした状態です。



食器をきちんと持とう

茶碗やはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防ぎます。また、はしは自分に合う長さのものを使いましょう。

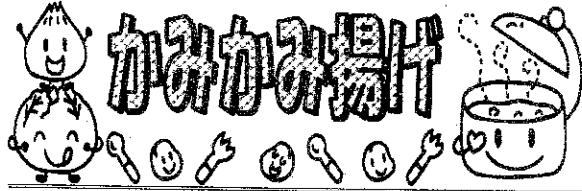
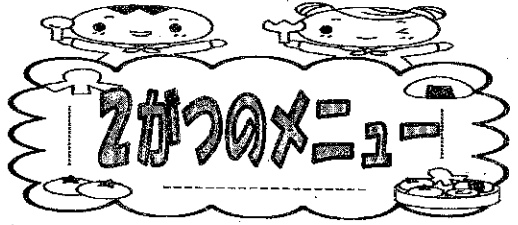
気分よく食事をしよう

口に物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、他の人の迷惑になるので気をつけましょう。

口に物が入ったままおしゃべりをすると、口中のものが飛び出したり、不快な音がし、周りの人の気分が悪くなります。気をつけましょう。



おいしくておいしいね



材料（4人分）と作り方

切干し大根	16g
ちりめんじゃこ	20g
ちくわ	12g
にんじん	小1/2本
ひじき	2g
みつば	12g
小麦粉	32g
卵	小1個
塩	少々
揚げ油	適量

1. 切干し大根は、戻して2~3cm幅に切り、水気を絞る。
ちくわ、みつばは小口切り、にんじんは千切りにする。
2. ひじきは温湯で戻し、水でさっと洗っておく。
3. 小麦粉、卵、塩、水適量で衣を作り、そこに刻んだ材料を混ぜ合わせ、適当な大きさにして油で揚げる。

切干し大根の歯ごたえがあり、よくかむ練習になります。かむことの大切さも伝えてあげてください。