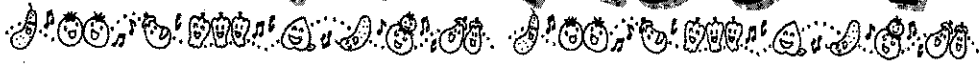




パクパクだより



2013年
10月

木々も色づき始め、秋の深まりを感じる頃ですね。いよいよ実りの秋の到来です。魚やきのこ、果物や野菜など秋の恵みがらんだんに楽しめます。

暑さも和らぎ、子どもたちの食欲も増してくる時期です。色々な食材を食事に取り入れ、家族で秋の味覚を味わいましょう。



はしを正しく持とう



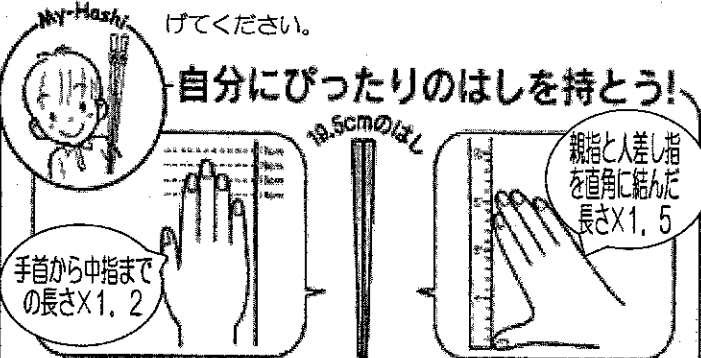
みなさんのはしの持ち方はいかがですか。今回は正しい持ち方や使い方についてのお話です。自分の持ち方かどうか、振り返ってみましょう。

食べることは生活上欠かせないものです。

食事を美味しく、楽しく食べるために正しくはしを持つことはとても大切なことです。

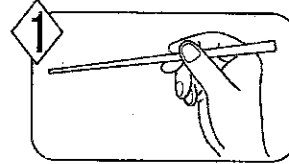
子どもは、成長とともに手指の機能も発達し、はしが持てるようになります。最初はうまく持てず、持ちやすい持ち方ではしを使ってしまいがちですが、はしを正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物のはさみやすいため食事がとても食べやすくなります。身近な家族のはしの持ち方を子どもはしっかりと見ています。保護者の方も改めて自分の持ち方を見直してみるといいですね。お子さんがはしを上手に持てたらちゃんとはめてあげてください。

自分にぴったりのはしを持とう!

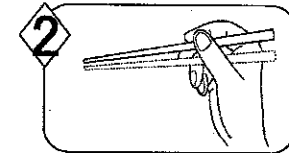


はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

おはしの持ち方 レッスン!



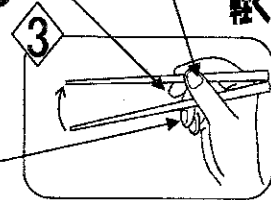
はし1本を中指・人差し指・親指の3本でもつ。



薬指の爪の横に当てるようにもう1本のはしを入れ、親指の付け根ではさみます。

中指で上のはしを支える。(上のはしは、人差し指と中指ではさむ)

親指の先は、上のはしを軽くおさえる。



薬指で下のはしを支える。

★上手に持てたら上のはしを動かしてみよう!!

親子で作ろう 人気メニュー!

今月は...

汁ごはん

材料(4人分)と作り方

鮭(甘塩さけ)	一切れ
酒	大さじ1/2
卵	Lサイズ1個
砂糖	少々
塩	少々
さやえんどう	適量
刻みのり	適量
米炊飯用調味料	
酒	大さじ1/2
塩	少々

1. 米を炊飯する際に酒と塩をふりいれて炊く。
2. 鮭は、酒をふり、ゆでて骨と皮を取り除いてほくしておく。(今回は保育園での調理方法の紹介です。家庭では蒸したり、焼いてもいいです)
3. 卵は砂糖、塩少々を加えて炒り卵を作る。
4. さやえんどうは塩ゆでにして、斜めせん切りにする。
5. 炊きあがったごはん、鮭、炒り卵、さやえんどうを混ぜる。最後に刻みのりを散らす。

ポイント! さやえんどうの代わりに、ほうれん草やきゅうりなどの野菜を使ってもいいですね。手に入る季節の野菜を取り入れると栄養価も高く、よりおいしいごはんになりますよ。