

パクパクだより

2007年

2月

明照保育園

2月は如月（きさらぎ）とも言い、名前の由来の一説として草木がよみがえる意味もあるそうです。今は厳しい寒さが続いています、これから少しずつ春の便りを見つけていくことができるでしょう。

空気が乾燥しているこの季節は、一年でもっともインフルエンザにかかりやすい季節でもあります。

手洗い・うがいをしっかり行い、元気に春を迎えたいものです。

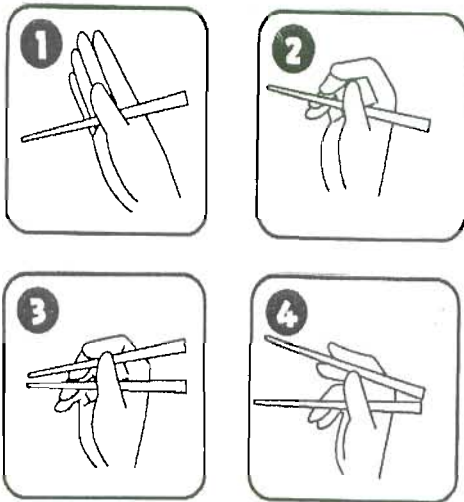
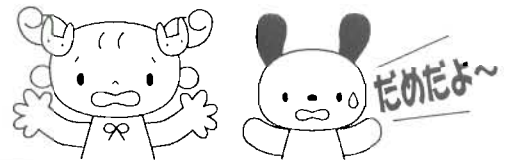


はしのもちかた



「はし」は、日本の伝統的な食文化の一つです。しかし残念なことに、正しくはしを持つことが出来ない子どもが増えていると言われています。正しくはしを持つことは、食事のマナーの一つです。1度、お子さんのはしの使い方を見直してあげてください。練習は決して無理強いするのではなく、小豆をつまんで移動するなど、ゲーム感覚で楽しく取り組んでみましょう。

1. はしの片方（固定ばし）を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



きみはた
だしくも
てるか
な？

やってはいけない!! はし使いのタブー

はしは持ち方はもちろん、使い方にもマナーがあります。

- ・刺しばし／料理をはしで突き刺して取る。
- ・探りばし／料理をかき回し、食べ物を探す。
- ・迷いばし／料理皿の上ではしを行き来させ、食べ物を迷う。
- ・寄せばし／はしを使って食器を引き寄せる。
- ・かきばし／食器の縁に口を添えて、はしで料理をかきこむ。
- ・なみだばし／はし先から料理の汁を落とす。
- ・ねぶりばし／はし先についた食べ物の欠片や汁をなめる。
- ・はし渡し／はしで取った料理を、他者のはしへ直接受け渡す。

お子さんと一緒に食事をする時に
教えてあげてくださいね。



親子でクッキング



材料（4人分）と作り方

鮭（皮なし・生）	1切
豆腐	1/4丁
じゃがいも	小1個
にんじん	小1/2本
たまねぎ	1/4個
葉ねぎ	お好みで
白みそ	適量
だし汁	適量

1. 鮭は一度ボイルして一口大にする。
2. じゃがいも、にんじんは厚いように切る。たまねぎはスライスに、豆腐は一口大にする。
3. だし汁で、じゃがいも、にんじん、たまねぎを煮る。
4. 野菜が煮えたら豆腐、鮭を入れる。
5. みそを溶きいれて、仕上げに刻んだねぎを散らせば出来上がり！！