

# パクパクだより

2009年

2月

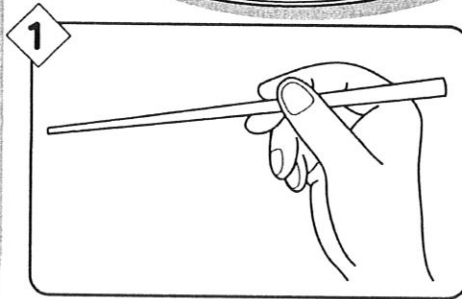
明照保育園

寒い日が続きますが、暦の上では節分が過ぎると春になると言われています。春といっても実感がわきませんが、向山緑地内にある梅林園では梅祭りが始まり、季節の移り変わりを伝えてくれています。天気の良い日に、お子さんと春探しのお出かけをするのも楽しいですね。実際に自然を見る、触れる、香りを嗅ぐことで、その美しさ、不思議さなどに気付き、目に見えない春を感じとることができます。春といってもまだまだ気温が低い日が続きますので、くれぐれも防寒対策を忘れないようにしてくださいね。

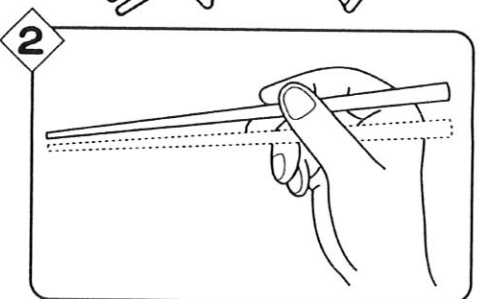


## ただしい はしの もち方

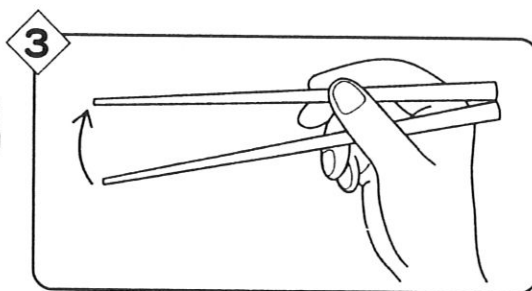
チャレンジ!



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら  
上のはしだけ動かしてみよう!

じょうずに  
できたね!



日本ではご飯やおかず、汁物などの多様な食事すべてを一膳のはしで食べる食文化が、古来より代々受け継がれてきました。

ところが近年、はしを正しく持つことが出来ない日本人が増えてきていると言われています。

子どもの頃から、食事マナーの1つとして、はしの持ち方を身につけておきたいものですね。

今回のパクパクだよりは、正しいはしの持ち方についてのお話です。

豆まき的大豆をつまむ等、ゲーム感覚でチャレンジすると楽しいですよ。上手に出来たら、たくさんほめてあげてくださいね!

## 親子でクッキング



### 鮭大根

材料(4人分)と作り方

鮭	3切れ
刻み昆布	5g
だいこん	250g
にんじん	中1/2本
しょうゆ	大さじ1強
みりん	大さじ1/2
さとう	大さじ1
かたくり粉	大さじ1/2

1. 鮭は一度ボイルし、皮、骨を取り除き一口大にしておく。だいこん、にんじんを厚めのいちよう切りにしておく。
  2. 野菜を煮て、ある程度火が通ったら、こんぶ、調味料を加えて煮る。
  3. 鮭を戻し入れて煮詰め、仕上げに水溶きかたくり粉でとろみをつけたら出来上がり!!
- ※ 仕上げにさやいんげんなど、緑色の野菜を散らすと、彩りがきれいになります。
- ※ 鮭の塩気が多い場合は、調味料を少なめにしてください。