



パクパクだより



今月は『節分』ですね。節分に行く豆まきですが、鬼を打ち払う意味と、豆を投げ与えて恵み、静まってもらうという2つの意味があると言われています。また、豆などの穀物には不思議な力があり、節分の豆まきでまいた場所は清められ聖域になるという考え方があります。

節分に恵方巻を食べて邪気を払いますが、今年の方角は「北北西やや北」とのこと。「無言で食べると願いがかなう」と言われます。みなさんはどんな願い事をしますか？



正しいはしの選び方・もち方

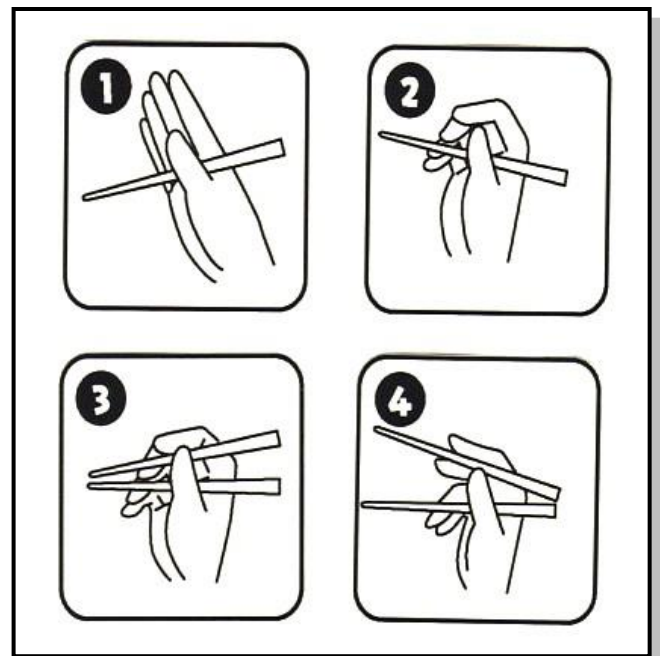
日本人が縄文時代から使用する食具で、日本の他に韓国や中国などで使用されています。アメリカやヨーロッパでも、箸を使用する姿が見られますね。

子どもに合ったはしの長さは『手首から中指までの長さ×1.2』と言われています。短すぎるものは使いづらく、また太すぎるもの、重いものはつまむなどの操作が難しいです。

成長とともにはしもサイズを変える必要があります。1度お子さんの手に合っているかを確認してみましょう。



- ① はしの片方（固定はし）を親指の根元にはさみます。
- ② 薬指を軽く曲げて親指と薬指で支えます。
- ③ もう片方（作用はし）のはしを親指のほらで支えます。
- ④ 作用は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。



はしで豆まきの大豆をつまむ等、ゲーム感覚で楽しみながらはしの使い方の練習をしてみてもいいかもしれません。ご家族、お友達と時間を競い合うのもいいかもしれませんね。



豆乳みそ汁

大人気の手作りおやつです。
ご飯が残った時に作ると良いかもしれません。ぜひ、お試しを！

豊橋市役所 保育課 51-2316

材料（4人分）と作り方

米	50g
玉ねぎ	20g
ウィンナー	20g
にんじん	20g
コーン（缶）	12g
パセリ	1g
油	4g
コンソメ（顆粒）	1.5g
豆乳	200cc
白みそ	8g
水	適量

1. 米は炊いておく。玉ねぎ・にんじんは粗みじん切、ウィンナーは小口切にする。
2. 白みそは豆乳の分量の一部でときのばしておく。
3. 玉ねぎ、にんじん、ウィンナーを油で炒め、水（※）を適量加えて煮る。柔らかくなったところに豆乳、ごはん、コンソメ、白味噌を加え、味を調える。
（※水は豆乳と合わせて 具材がかぶる位の分量）
4. 仕上げにパセリを散らす。