



1月 食育だより



あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・バランスの良い食事で、一日を元気に過ごしましょう。

また、手洗いうがいをしっかりして、元気な体を作っていきましょう。

「楽しく食べる」を考える

「子ども自身の楽しさ」を大切にする

子どもは3歳ぐらいになると、会話しながら食事を楽しむことができます。でも、0・1・2歳では食べることに集中しているので、食事そのものを楽しむ時間を大切にしたいものです。黙って食べていても、子どもは「思っていたより固いな」「温かいな」など、さまざまなことを感じ、一人一人のペースで食事を楽しんでいます。この豊かな時間を「おいしいね」などの習慣的な声かけを頻繁に繰り返すことで乱れていないでしょうか。楽しく食べることは、会話をとぎらせてはいけないことと考えてしまい、子どもの集中力を妨げている場合もあるかもしれないので、気をつけたいものです。外から見て楽しく見えることと、子ども自身が楽しんでいることは、別のこともあります。子どもが主体的に食を楽しむ時間を大切にすることを、心がけましょう。



食事を訓練の場にしないで

食事の時間は何より、おいしく楽しい時間にしたいものです。訓練の場にならないようにします。食具の持ち方の練習は、遊びや普段の生活の中で行うのが理想的です。例えばハンマートイやプラスチック製の鎖を容器に入れる遊びなどを工夫することでも指先の機能が育ち、食具を適切に使うことにもつながります。

◆矯正箸◆

箸を持ち始める時に矯正箸を持ち始める子が多くいます。矯正箸は箸を持てるようにするための箸ではなく、間違った持ち方を直すための箸です。箸の持ち始めは、1本ずつ離れた箸を使用しましょう。また、体にあった箸の準備をお願いします。

適正な箸の長さ…

手のひらの縦の長さ+3センチ

七草がゆの作り方

【作り方】

- ① 七草は、塩少々を加えて熱湯でサッと茹で、冷水にとって水気を絞り、細かく刻む。
 - ② 米を洗い、鍋に水と一緒にに入れて約30分おく。
 - ③ ②を中火にかけ、沸騰したら弱火にし、吹きこぼれないよう40～50分炊く。
 - ④ ③が炊きあがる直前に①の七草を散らし、塩少々で味つけし、火を止めて約5分蒸らす。
- ♥スズナ（かぶ）とスズシロ（だいこん）の白い根の部分を刻んで入れると甘みが出ます。

材料 家族みんなで

七草…市販のもの
1パック
米……1合強
水……1400cc
塩……少々

