

食育だより 2月号

暦の上では春を迎えますが、1年で最も寒さの厳しい季節となりました。あまりの寒さに大人の私たちは背中が丸まってしまいますが、子どもたちは元気いっぱい園庭を走りまわっています。そんな子どもたちのたくましい姿を給食室の窓から眺めながら、毎日給食作りに勤しんでおります。

2月3日が『節分』

節分とは「季節を分ける節目」のことで、節分の翌日「立春」が暦の上での春の始まりとなります。なぜ節分に鬼を退治するようになったかという、昔は病気や災害など目に見えない出来事は邪気(鬼)の仕業だと考えられていたからだそうです。

お子様と一緒に豆まきをして無病息災を願いましょう。
*2/3(火)の給食で大豆を使ったサラダを提供します

2月14日

「バレンタインデー」

大切な人にチョコレートを渡す「バレンタインデー」。世界的に知られているイベントですが、チョコレートにこだわるのは日本ならではの文化かと…。

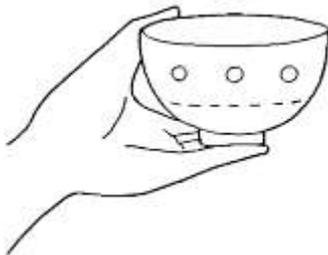
幼稚園では2/13(金)の給食に「ガトーショコラ」を提供予定です。お楽しみに♪
*原料に卵・乳・小麦を使用していない商品になります。

今月の食育テーマ : はしと茶わんの正しい持ち方を身につけよう

【茶わん】の持ち方

子どもたちは、食卓での大人のはしの持ち方や茶わんの持ち方を見て、まねしながら覚えていきます。

御家族そろって食事をするとき大人が見本を見せながら、正しい使い方を伝えていけるといいですね。



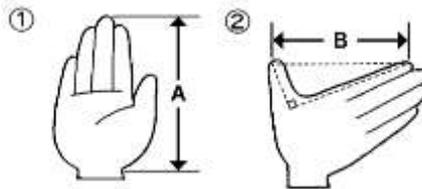
4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

【はし】の長さチェック

みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

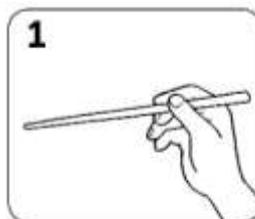
はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

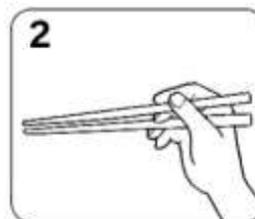


※①と②のどちらで計算しても構いません。

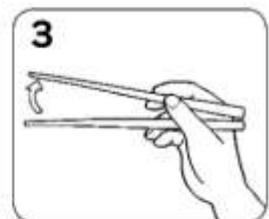
基本の【はし】の持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。