

食育だより

ピノキオ幼児舎

2021年度3月



寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。心身共に大きく成長した子どもたちも、もうすぐ進級・卒園を迎えます。お友達と一緒に過ごす日々は残りわずかですが、今まで以上に楽しく食べる時間を大切に過ごせたらと思います。

ひな祭りのちらし寿司

ひな祭りのお祝いにはちらし寿司を食べますが、平安時代には魚に米を詰めて発酵させた「なれ寿司」が食べられていたという説があります。江戸時代になると今度は「ばら寿司」が食べられるようになり、近年になって「ちらし寿司」が定着したといわれています。ちらし寿司の具には、海老・蓮根・豆の縁起の良い食材が使用されます。



旬の食材

ふきのとう

日本が原産の山菜の一つで、春の季節を表現する山菜として、日本料理には欠かせない食材です。フキの花の部分やさし、独特の香りと苦味が特徴です。摘みたてはえぐみが少なく、天ぷらのほか、みそやみりんで味つけたふきのとうみそが食べやすいので、おすすめです。



楽しい食事の時間を作りましょう

「今日はこれ食べない！」昨日まで食べていたのに食べなくなってしまった、こんな経験ありませんか？お腹が空いていない、硬さが合わない、自我が芽生え好き嫌いが出てきたなど食べない理由は様々です。食にも個性があるので、一人ひとり食べる量は違います。あまり食べる量にとらわれず、食べる時間を変える、味付けやかたさを変えるなどの工夫を試みましょう。離乳食期も、遊び食べや食べるのに時間がかかるという悩みがあると思います。こちらもお腹が空いていない、食べる事に興味が無いなどが考えられます。遊び始めたら食事を終わりにする、20分で切り上げるなど、ルールを決めて進めましょう。

どの月齢においても、楽しい食事の時間を作れるように声かけをすることも有効になります。お互いに無理のないよう、食事を楽しみましょう。



正しく手を洗いましょう～！

手洗いは感染症予防の基本です。遊んだあとや食事前は、石けんを泡立ててまんべんなくこすり洗いし、十分に水で流すよう心がけましょう。手を拭く際は個々のタオルや、ペーパータオルを使用すると衛生的です。

正しく手洗いを行うには、30秒かかると言われてます。「どんぐりころころ」の歌を2回歌いながら手を洗うと、30秒かけて手洗いが出来ます。ぜひお子さんと30秒手洗い、お試しください。

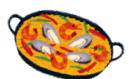


いろんな国の「おいしい」を集めてみよう！

最終回は - **スペイン** -



エスタ リコ！（Esta rico！）



リコ(rico)は感情を込めた言い方で「うまい！」に近い表現です。少し堅い場面では「エスタ デリシオーソ(Esta delicioso)」を使用します。

料理を提供した方が言われて嬉しいのは、気持ちを込めて言う「リコ」だそうですよ。