

きゅうしよく 2020年 6月号 だより

6月は“食育月間”です。食育の目的は「食に関する知識を習得し、自分自身の食を選択する力を身につけること」です。ご家庭でも出来る身近な食育は、食事の準備、お買い物などたくさんあります。きゅうしよくだよりでは、親子で楽しめる食育情報をお届けしていますので、ぜひ、お子さまと一緒に、お楽しみください!

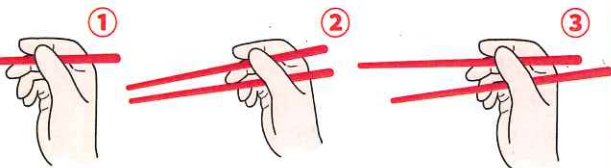
お箸をじょうずに持てるかな?!

日本人の食事になくてはならない「お箸」は、長い歴史のなかで、日本人独特の美意識や礼儀作法も育みました。お箸の正しい持ち方、使い方を身につけましょう!

①上のお箸を親指・人差し指・中指の三本で持ちます。

②下のお箸を薬指の先端と親指・人差し指の股部に置いてしっかり固定し、親指で二本を押さえます。

③食べるときは下のお箸を固定し、上のお箸だけを動かします。



箸使いのマナー違反

間違った使い方に、気をつけましょう!

●握りばし
握るようになってお箸をもつこと



●刺しばし
料理にお箸をつき刺すこと



●迷いばし
どの料理にするかお箸を持ったまま迷うこと



●探りばし
汁物などを器の中でかきまぜて中身を探ること



●寄せばし
器をお箸で引き寄せること



●はし渡し
自分のお箸から別のお箸に食べ物を受け渡すこと



歯と口の健康週間

6月4日~10日の1週間は「歯と口の健康週間」です。むし歯を予防するためには、よく噛んで食べ、食後の歯みがきを習慣にすることがとても大切です。よく噛んで食べることは、唾液の分泌を促します。唾液は口の中を自浄する(洗い流す)作用を持ち、むし歯や歯周病を予防します。



キッズチャレンジクイズ

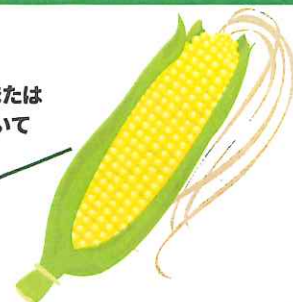
たべるときのまちがいが3つ、みつけれらるかな?



きせつの食べ物探偵団♪「トウモロコシ」

選び方

皮が濃い緑色、ひげが褐色または黒褐色、実が先までつまっているふくらツツツ



栄養素

糖質(からだを動かすエネルギー源になる)
食物繊維(腸の動きを活性にする)

豆知識

トウモロコシの美味しいゆで方

- ①水をはった浅い鍋の中にトウモロコシをいれ、ふたをして強火にかける
 - ②沸騰してから3分で火をとめて、塩を入れ、2~3分おく
 - ③ザルにあげて、水気をきったらできあがり!
- ★すぐに食べない場合には、ラップでぴったりと巻いておけば、時間が経ってもシワがよりません。また、傷まないように、冷めたらすぐに冷蔵庫にしまいましょう!

つくろう食べようお料理大好き!

コーンチキンボール

材料:2人分

トウモロコシ	100g (1/2本)	片栗粉	9g (大さじ1)
鶏挽肉	140g	ショウガ	5g
長ネギ	15g (1/8本)	油	適量
味噌	18g (大さじ1)		

作り方

- ①トウモロコシは水から入れ、沸騰してから3分茹でたら、お湯を切り、冷ましておく
- ②①のトウモロコシを芯から外してばらし、ペーパータオルでよく水気をとっておく
- ③ボウルに鶏挽肉と長ネギ(みじん切り)、味噌、片栗粉、ショウガ(すりおろし)を入れてよく練り混ぜる
- ④③を6等分にして丸め、②のトウモロコシをまぶしつける
- ⑤180℃に熱した油で5分ほど揚げ、油をきる



バナナのキャンディーロール

材料:12個分

春巻きの皮	36g (3枚)	薄力粉	3g (小さじ1)
バナナ	120g (大1本)	水	30ml (大さじ2)
ココア	1.5g (小さじ1弱)		
砂糖	2g (小さじ2/3)		

作り方

- ①春巻きの皮を縦横半分に切って4等分にし、角が手前になるように準備をする
- ②バナナは12等分の輪切りにし、片面に【材料A】をまぶす
- ③②のバナナを①の皮の手前に1個おき、くるとまらめて【水溶性薄力粉B】で端をとめる
- ④両端にも【水溶性薄力粉B】をつけ、ひねってとめ、アルミホイルに並べる
- ⑤オーブントースターに④を入れ、750Wで5分を目安にこんがり焼く



正解:① 握りばしではなく、「正しいお箸の持ち方」で持ちましょう!
② お茶碗はお箸を持たない手で持って食べましょう!
③ 猫背ではなく、姿勢よく食べましょう!