

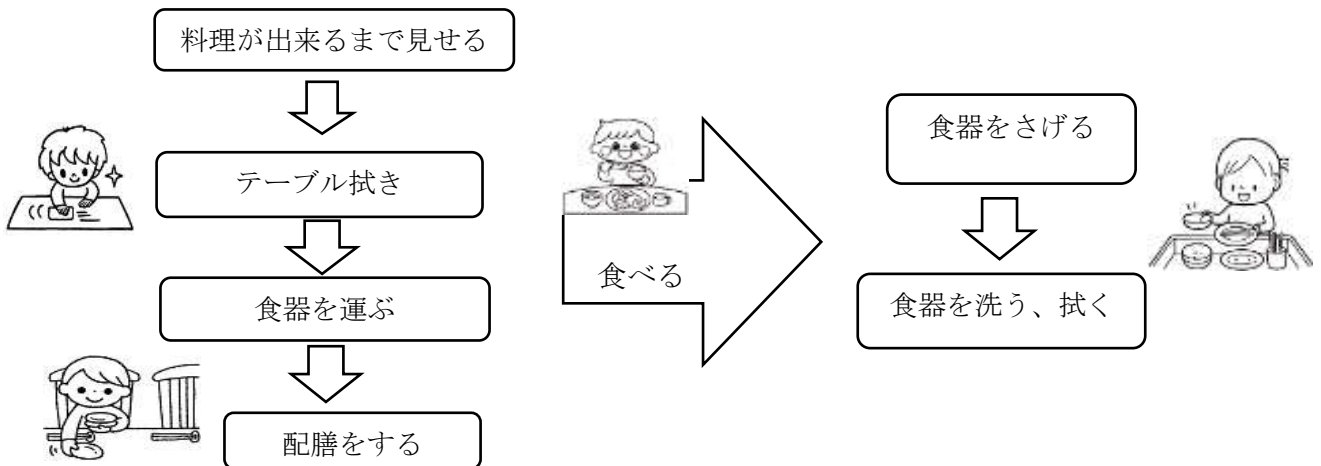


令和5年度食育だより 12月号

食事のお手伝い

子どもはお手伝いが大好きです。「やってみたい!」と興味をもったら、お手伝いをお願いしてみましょう。「時間がかかる」「後始末が大変」と消極的にならず、できそうなことから始めてみましょう。

〇 やってみよう! 幼児にできる「毎日の食事のお手伝い」



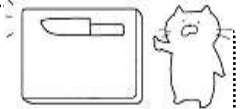
〇お手伝いするときの約束

〇水を使うときの約束
・蛇口をきちんと調節し、水は大切に使いましょう。

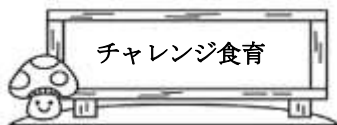


〇火を扱う時の約束
・大人と一緒に、周りを片付けてから扱きましょう。

〇包丁を使うときの約束
・包丁の柄をしっかりと持つ。
・刃の方を人に向けない。
・包丁を持つ手と反対の手は、猫の手できちんと添える。



大人にとっては小さいこと、当たり前なことでも、子どもにとっては新鮮なこともあります。食に興味を持ち食べることが大好きな子どもになるために、家庭での食事づくりに関わってもらいましょう。そして、お手伝いをしてくれたことにたいして、たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。



Q: 子どもが便秘がちです。どうしたらよいのでしょうか。

A: 便秘を解消するためには、朝ご飯をしっかり食べるようにしましょう。特に穀類を多めにし、一緒に食物繊維を多く含む、きのこや野菜がたっぷり入った具だくさんの汁を飲むと、朝の腸が活発になります。

また、早く起きて、ゆっくりトイレに入り、毎日の排便を習慣づけることも大切になります。そして、うんちが出たときには、「気持ちいいね」と言ってたくさんほめてあげると、子どもの意識も高まります。



旬のレシピ 豚肉とれんこんの煮物

今月はれんこんを使った「豚肉とれんこんの煮物」のレシピの紹介です。れんこんは、ビタミンCや食物繊維などが多く含まれています。れんこんの選び方は、太くてまっすぐで、重量感があり、穴が小さめなものを選ぶとよいでしょう。

材料	4人分	作り方
豚肉	60g	①豚肉は小間切り。
しらたき	80g 1/3袋	②しらたきは、3cm位に切り、さっとゆがく。
れんこん	50g 大きめなもの1/4	③れんこんは、皮をむき、いちょう切りにし、酢水につけおく。
三温糖	小さじ1	④鍋にサラダ油とごま油を熱し、しらたき、豚肉、れんこんを炒める。
しょうゆ	大さじ1/2弱	⑤調味料Aを入れ汁がなくなるまで煮る。
料理酒	小さじ1弱	
本みりん	小さじ1弱	
サラダ油	小さじ1/2	
ごま油	小さじ	