



給食だより

11月号

担当 集 ひかり

11月の食育目標

トーキョー・サイホージ

箸を正しく使って食べ進めようとする
あいさつや姿勢など気持ちよく食事する
ためのマナーを身につける

ニューヨーク

三角食べができるようになる

ロンドン

スプーンフォークの持ち方に気をつけ
ながら姿勢をよくして食べる

パリ

好き嫌いせず何でも食べる

子どもと学ぶ料理の基本

包丁の使い方

包丁を扱うときは、食材を切る刃の部分やさわらないことを伝え、注意しなければなりません。使う包丁は手に合ったサイズを選びましょう。持つときの基本は、柄の根元を親指で押さえるようにして軽く握り、食材に添える手は指先を丸め、ネコの手にします。まずはザクザク切れる葉もの野菜から始め、慣れてきたら同じ大きさに切ることや、にんじんなどの硬い食材を切ることにチャレンジしてみましょう。



食育クイズ

Q お米を精米したときに出るのは、次のうちどれ？

- ①もみ殻 ②米ぬか ③米粉

A 正解は②。玄米を削ったときに発生するのが米ぬかで、漬けもののぬか床や野菜のアク抜きなど調理に用いられるほか、飼料やきのこの栽培などにも使われています。



おはしを使い始めるときに

おはしを使い始めるタイミングは焦る必要はありませんが、子どもが指をじょうずに動かせるようになり、はしに興味をもったら、少しずつ進めます。

まずは子どもの手に合った長さのおはしを用意し、丸めたティッシュやスポンジをつまむ遊びから始めてみましょう。

