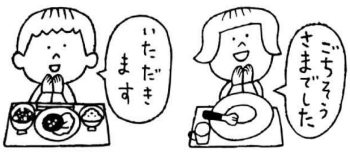
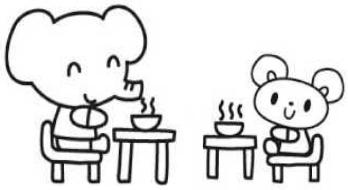
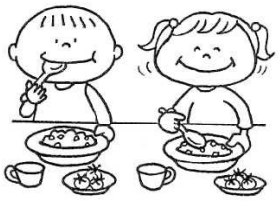
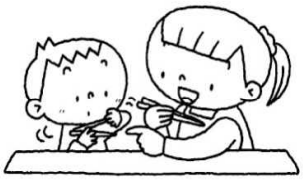
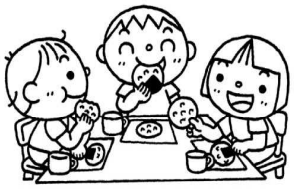
2022年度

食育だより

1年をふり返って

1年をふり返って、できたことに○、できなかったことには×をつけてみましょう!

□朝ご飯を毎日食べてきましたか?	□食事の前に、しっかり手を洗いましたか?	□「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと言えましたか? 	□好き嫌いせずにごはんを食べられましたか?
□よい姿勢で、食事を食べることができましたか? 	□マナーを守って、友達と楽しく食べることができましたか? 	□箸、スプーン、フォークを正しく使うことができましたか? 	□おやつは時間と量を決めて食べることができましたか? 

家族そろって「共食」を

「共食」という言葉を知っていますか？家族が食卓を囲んで共に食事をとることを「共食」といいます。近年、核家族化やライフスタイルの多様化により、家族がそろって食事をする機会が減り、食生活も多様化してきました。食生活の多様化が進む中で、いろいろな「こ食」が問題視されています。子どもだけで食事をする「孤食」。同じ食卓を囲んでも、家族がそれぞれ別のものを食べる「個食」。自分の好きな決まったものしか食べない「固食」。いつも食欲がなく、食べる量が少ない「小食」など、これらの「こ食」は、食事の好き嫌いを増やしたり、栄養バランスが偏るだけでなく、心の発達にも影響するといわれています。食事は、空腹を満たし、体に必要な栄養を摂取するだけのものではありません。家族とコミュニケーションをとり、豊かな心を育むためにも、まずは1日1食でいいので家族そろって食卓を囲んでみてください。

ひなまつり

「ひなまつり」は、「ひな節供」「桃の節供」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える節供祭りのひとつですが、もともとのひな祭りは、女の子のための行事ではありませんでした。その始まりは中国と言われており、「形代（かたしろ）」として身代わりの小さな人形を作り、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。その人形に、感謝と供養の気持ちを込めてごちそうするようになったのが始まりとされています。

手作りひなあられ

【材料】•もち米 100g •粉糖 適量 •色紛 適量
•揚げ油 適量

【作り方】
①170℃に熱した油に、少量ずつもち米を入れる。
②ポップコーンのようにはじけたら、素早くキッチンペーパーを敷いたバットにあげる。
③完全に冷めたら、ポリ袋に粉糖•色紛とともに入れて、空気を入れてまんべんなくまぶすように上下に振る。
＊色紛は手につきやすいので、スプーンを使って食べることをお勧めします。