



きゅうしょくだより



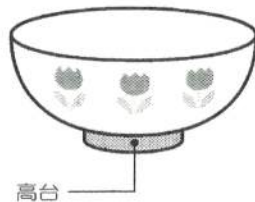
茶わんを持ってたべよう

幼児期から茶わんを持って食べる習慣を身につけましょう。

茶わんを選ぶとき

① 形・大きさ

丸みのある形で、底に高台があるものが持ちやすく滑りにくくなります。大きさは子どもの手に合ったもので無理なく持てるくらいが良いでしょう。

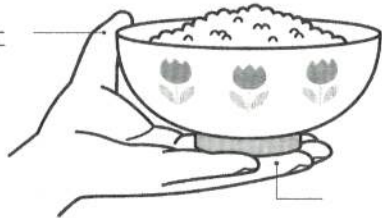


② 重さ・材質

割れると困ることからプラスチック製がよいと思うかもしれませんが、プラスチック製は、外側が熱くなり手で持てないこともあります。子供用は熱が伝わりにくい陶器で、少し厚めで軽いものが適しています。

茶わんの持ち方…茶わんやおわんは、利き手と反対の手で持ちます。

親指を茶わんのふちに
かけます



親指以外の4本の指をそろえ、
指の上に高台をのせます。



茶わんは両手で持ち上げ
利き手と反対の手にのせます。

茶わんを持って食べよう

茶わんを持ってたべることで姿勢がよくなり、見た目も美しくなります。また、食べ物がかぼれ落ちるのを防ぐことができます。一緒に食事をする大人は、子どもに手本を示すためにも正しい持ち方で食事をするのが大切です。



茶わんを持たないで
食べようとすると、
姿勢が悪くなります。

七五三の千歳飴

千歳飴は、七五三の祝い菓子として親しまれています。「千歳」には「長い年月」の意味があり、長い飴には、「細長く健康で長生きできるように」という願いが込められています。千歳飴の袋には、「松竹梅」や「鶴亀」の縁起物が描かれています。



「和食の日」に新米の食事を

11月24日は「和食の日」です。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日とされています。秋の実りの季節に、新米とだしを使った汁もの、旬の魚や野菜を取り入れた主菜・副菜で和食をいただきます。

和食の合言葉「まごわやさしい」

「ま」…豆類(良質なたんぱく質を含む)

「ご」…ごま(ミネラルやビタミンKが豊富)

「わ」…わかめ・海藻類(ミネラルやビタミンKが豊富)

「や」…野菜(様々なビタミン・ミネラルを含む)

「さ」…魚(良質なたんぱく質・カルシウムを含む)

「し」…椎茸・きのこ類(ビタミンDが豊富)

「い」…いも(食物繊維やビタミンCを含む)

参考資料…たのしくたべようニュース

