

# 1月 食育だより

乳幼児食

あけましておめでとうございます

本年も子どもたちの健康を考えた食事づくり、安全安心な食事の提供に力を注ぎますのでどうぞよろしくお願いいたします。

## ★ おいしく食べるための食事のマナー

### 「つたなくまずい」

マナーとは、相手を思いやる心から生まれるもの。基本的なやっではいけない7つの食べ方をお伝えします。

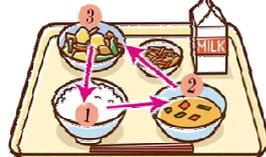
- 
**つ** つき肘  
ひじをついて食事をとるのはマナー違反とされています。
- 
**た** 食べ散らかす  
食べ物を食べこぼしたり、飛び散らせたりせず、きれいに食べるようにしましょう。
- 
**な** 中の食べ物が見える  
口を開いて食べると口の中のものが見えてしまいます。口を閉じて食べましょう。
- 
**く** くちやくちや食べる  
口を開いて食べるどくちやくちやと音がしてしまいます。
- 
**ま** まずそうに食べる  
いやいや食べているような食べ方は嫌がられます。
- 
**ず** ずるずる汁をすすする  
ずるずる音をたてて汁をすすらないようにしましょう。
- 
**い** 犬食い  
テーブルの上に置かれた食器に顔を近づけて、犬のように食べると犬食いといわれます。できる限り、背筋を伸ばして姿勢よく食事をするようにしましょう。和食の場合は食器を手で持って食します。

### 口中調味

こうちゅうちょうみ

口中調味とは、「口の中で2つ以上の食べ物を混ぜあわせて食べることにより、よりおいしく味わうこと」という意味で日本独自の文化を表すものです。米飯とおかず類を交互に食べ、口の中でゆっくり混ぜ合わせて味わうという優れた食べ方で味わいの面で高い文化性をもっていると同時に、ごはん食の健康性の基盤になっていると言えます。

三角食べ  
ともいいます



### 食を育てる

- ① 食事のリズムがもてる子どもに
- ② 食事を味わって食べる子どもに
- ③ 一緒に食べたい人がいる子どもに
- ④ 食事作りや準備に関わる子どもに
- ⑤ 食生活や健康に主体的に関わる子どもに

学校食事研究会発行 月刊『学校の食事』より

## ちーこ先生の SDGs レシピ

### 「小豆と豚の炊き込みご飯」



昔から「小豆」は、邪気を払う魔よけの力がある食べ物として風邪などが流行するこの時期によく食べられていました。1/15に食べられる「小豆粥」は小さいお子さんには食べづらいため、今回は炊き込みご飯にしてみました。



材料(米2合分)

- 米 2合
- 小豆(乾) 40g
- 切り餅 小2個分(45g)
- 豚細切れ肉 100g
- さつまいも 100g
- うすくちしょうゆ 大さじ1
- a {
  - みりん 大さじ1
  - 塩麴 大さじ1

#### ■作り方■

1. お米は洗ってザルにあげる。  
小豆はさっと洗って鍋に入れ、かぶる程度の水を加えて中火にかける。煮立ったら弱火で3分煮て、ザルにあげる。ゆで汁は捨てる。
2. 鍋にザルにあげた小豆と500ccの水を加え、強火にかける。沸騰したら弱火に落として20分煮る。
3. 小豆とゆで汁にわかる。ゆで汁は150~200cc程度になっている。
4. さつまいもは縦半分に切り、切り口を下にして1cm幅に切り、水にさらす。  
豚肉は塩麴をからめる。  
お餅は4等分に切る。
5. 炊飯器の内釜に洗ったお米、a、小豆のゆで汁を入れ、2合の目盛りまで水を注ぐ。  
お餅をお米の中に埋めるように入れたら、豚肉、茹でた小豆、水気を切ったさつまいもをのせて普通に炊く。
6. 炊きあがったら、温かいうちにしゃもじで底からご飯を切り混ぜる。お餅がところどころで固まっているのでお餅が全体に行き渡るように、冷めないうちに豪快に混ぜお茶碗によそう。

