



2020.1.1 フジオひまわり保育園

朝の冷えきった空気が、気持ち新たに身も心も引き締めてくれるような新年のスタート…新しい年の始まりに、新しい食器や食具を用意するのはいかがでしょう？

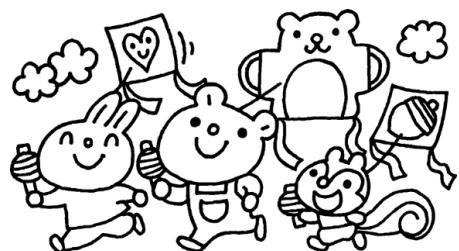
手首の動きがしっかりときたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。お椀は、子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。

色や柄など、さまざまな種類がある箸ですが、ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選ぶのも楽しいですね。長さは、子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cmのものが適していると言われています。

材質ですが、プラスチック製のものは洗いやすく手入れも簡単です。

木製は食事において扱いやすいお箸ですが、洗浄と乾燥に手間がかかったりするので、管理が難しいお箸もあります。

お気に入りの食器や食具を使って、毎日の食事を楽しみたいですね！



今月の世界の料理・日本のご当地グルメ

21日…台湾：ルーローハン風ごはん（八角が香る台湾の丼。給食では食べやすい味付けで提供します！）

9日、23日…兵庫県：黒豆おにぎり（兵庫県の特産品、黒豆をご飯に混ぜておにぎりにします）



1月の下旬から2月にかけての寒い時期は、味噌を仕込むのに適しています。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麹と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。地方によって麹を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありますから、貴重なたんぱく源でした。ご家庭でもお味噌を手作りしてみてはいかがでしょう？

お味噌は万能調味料！



おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。

