

2がつのきょうしゅくだより

2月4日は立春です。
 暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続き
 暖かい春の日差しはまだ少し遠いようです。
 かぜやインフルエンザの予防も大切ですが食事も大切です。
 温かい汁物は体を芯からぽかぽかにしてくれます。
 冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に片栗粉で
 とろめをつけるとよいでしょう。
 バランスよくいろいろな物を食べるようにしましょう。



ダイズを食べよう



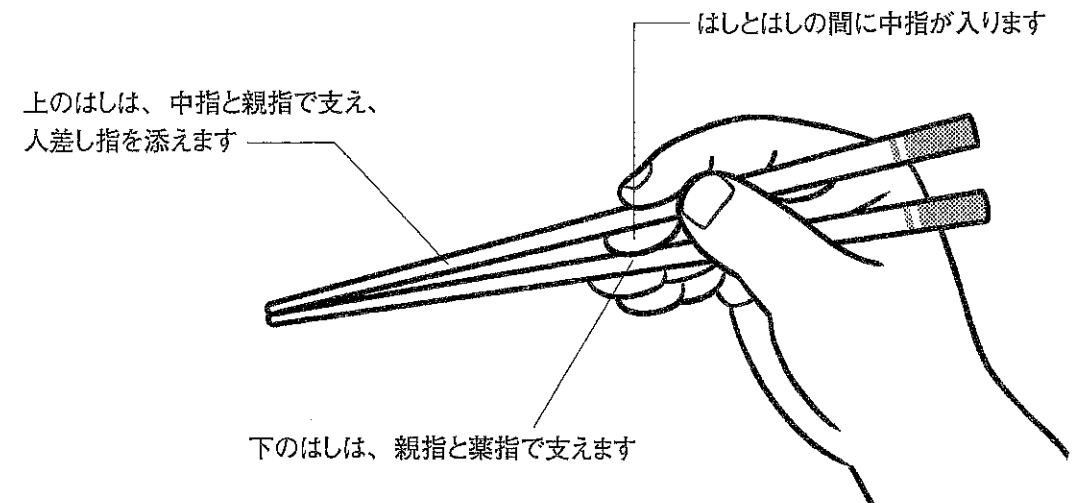
ダイズにはたんぱく質の栄養が含まれています。
 肉や卵に負けない良質のたんぱく質、鉄、カルシウムなど
 自然のバランス栄養食です。
 ダイズ製品には、煮豆、豆腐、糸内豆、しょう油、きな粉
 おからなどがあります。節分の豆まきをきっかけに
 1日1回は食べるように心がけましょう。



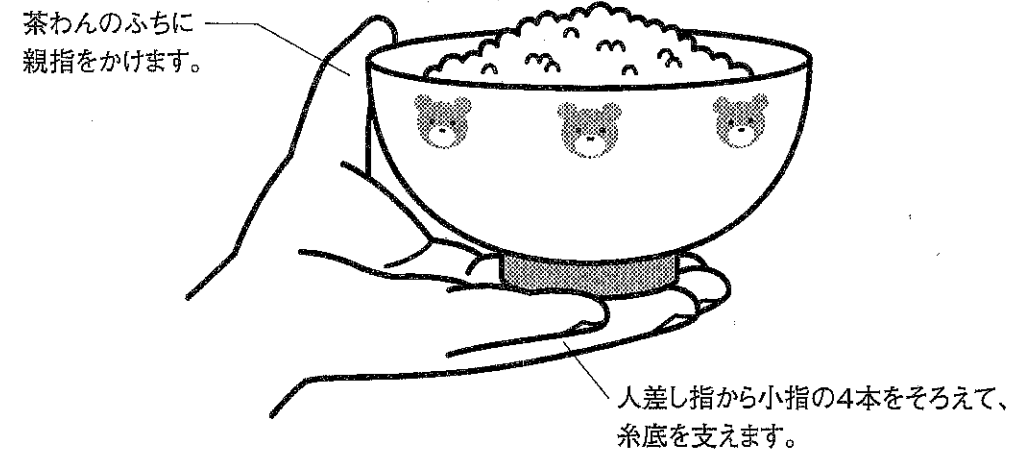
はしと茶わんを上手に持とう

乳幼児期は、食事の時に手づかみから、スプーン、はしを使って食べるように
 成長していきます。子どもたちは、食卓でのおとなのはしの持ち方や、茶わんの
 持ち方を見て、まねをしながら覚えていきます。おとながまずは、正しい見本を
 見せながら、子どもたちに正しい持ち方を伝えていきましょう。

はしの持ち方



茶わんの持ち方



子どもに使わせる茶わんの大きさは、
 子どもが手を開いて親指で茶わんのふ
 ちを、そのほかの指で糸底を持つこと
 ができるものを選ぶようにしましょう。

