

たのしくたべようニュース

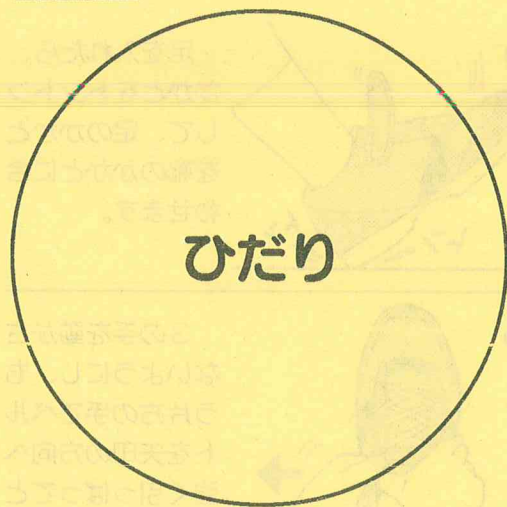
配ぜんは毎日のお手伝いで 自然に身につきます

和食の配ぜんでは、ごはんが左、汁物が右で、おかずは奥に、はしは手前に置きます。子どもたちは、家族のはしを置く、料理を並べるなどのお手伝いをすることで、自然に配ぜんを覚えていきます。



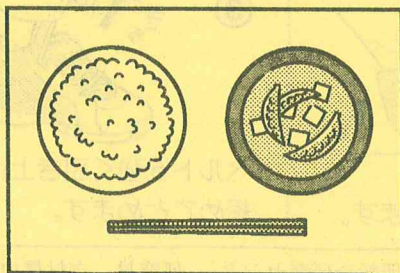
やって
みよう

ごはん みそしる はしを おいて みよう



※拡大コピーしてご利用ください。

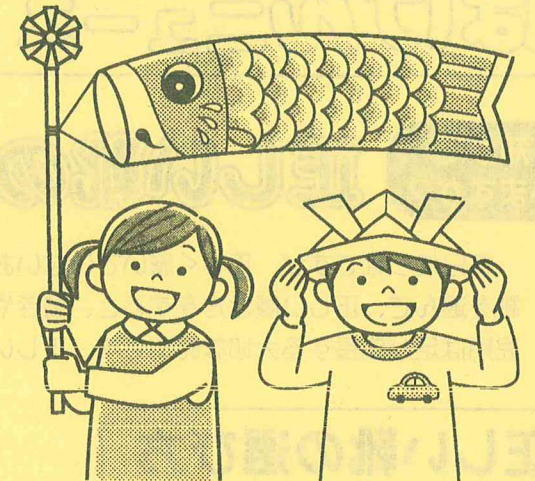
こたえ



- ごはんは ひだりに
みそしるは みぎに おくよ
- はしは はしの さきを
ひだりに むけて おくよ

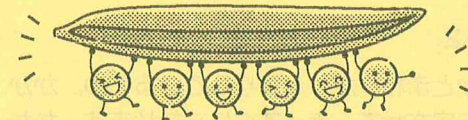
5月5日は端午の節句

端午の節句は、もともとは古代中国の厄よけの行事で、しょうぶ湯に入ったり、ちまきなどを食べたりして病よけや邪気ばらいをしていました。男の子の成長を祝う行事にかわったのは、武家社会になった頃からといわれています。また、かしわもちに使うかしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えないように」という願いが込められています。



グリンピースのさやをむくと、小さな豆が顔を出しました。香りをかぎ、小さな豆をじっくりと観察してみましょ。グリンピースが苦手な子どもも自分でむくと興味を持ち、食べる意欲が出てくるようです。

今が旬のグリンピースをぜひご家庭でも味わってみてください。



ぐんぐんのびる アスパラガス

アスパラガスは生命力が旺盛で、放っておくととどどんのびて、倒れても起き上がってくる習性があります。この習性を生かして立たせた状態で保存するようにしましょう。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸はアスパラガスから発見された成分で、疲労回復などの効果があります。



遠足や運動会に！ お弁当づくりの工夫

いつもと同じ料理でも、弁当箱に入れて外で食べることで違った雰囲気になります。いろいろな食品を使って彩りをよくし、手づかみで食べられるもの、ピックやフォークで刺せるものなどを詰め、子どもが外でも気軽に食べられるようにすると、食べる意欲を育めます。

