



食事だより



8月



照りつける太陽やセミの鳴き声が響き渡り、夏本番になってきました。暑い夏を元気に過ごすためにも、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。

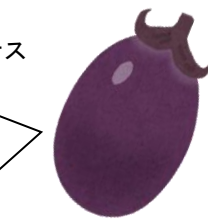
夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう！



毎日暑くて食欲がない！こんな時期こそ夏野菜の出番です。周年栽培のおかげで一年中目にする野菜でも、旬の時期には美味しさや栄養価がアップします。

ナスの紫は
アントシアニン。
血行を改善してくれるよ。
ヘタのトゲが
触ると痛いものが新鮮。
ずっしりと重みがあるもの
が美味しいよ。

ナス



ピーマン



トマト



ビタミンCを
多く含むのは
1 赤色
2 黄色
3 緑色 の順だよ。

トマトの赤はリコピン。
日焼けした肌を助ける
力になるよ。
皮に張りがあるもの、お尻の
部分の放射状の線がはっきり
しているものを選んでね。

★ 8月4日は箸の日！正しく持てるかな？

和食の時に必ず使う箸は、私たち日本人の食事の道具として、欠かすことができません。

また、和食は、箸だけでほとんどの料理を食べることができます。この日本独特の箸文化を長く伝えていくためにも、正しい箸の持ち方をきちんと身に付けておきたいですね。箸を正しく持つことができると、見た目が美しいだけではなく、料理が食べやすくなります。

●箸は親指と人差し指、
中指の三本で軽く持ちます

●親指は人差し指の
爪の横にあてます

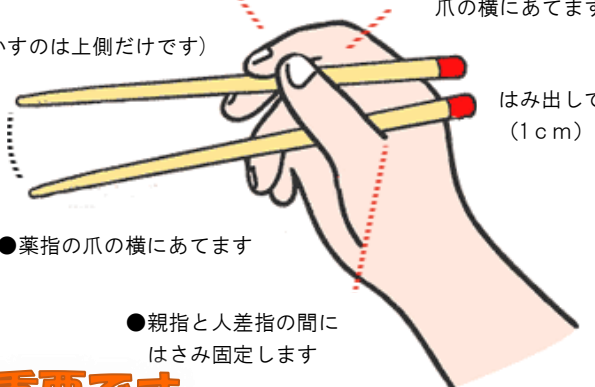
(動かすのは上側だけです)

そえます

はみ出してね
(1cm)

●薬指の爪の横にあてます

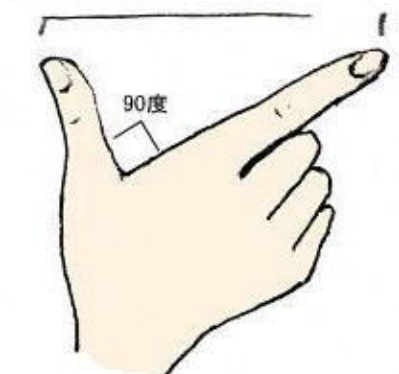
●親指と人差し指の間に
はさみ固定します



★ 箸を正しく持つには、長さも重要です

適切な長さは一咫の1.5倍！

一咫(ひとあた) × 1.5倍



適切な箸の長さの目安は、親指と人
差し指を直角に広げた長さ

(一咫/ひとあた)の1.5倍です。

または身長約15%を目安として
覚えておくと良いです。

◎箸の目安

箸サイズ	身長	年齢
13cm	100cm	～2歳
15cm	100～110cm	3～4歳
16cm	110～120cm	5～6歳

練習は遊びの中で

食事の最中に箸の練習を始めてしまくと、子どもは食べることに集中できなくなり、食欲も低下してしまいます。

練習は、食事以外の時間でさせてくださいね。

そして、箸を正しく持てた時は、
沢山褒めましょう。