

2月 食育だより

乳幼児食

★ おもちゃあそびでお箸の練習

お箸を使うためには、手指が発達しているかどうか大切なポイントです。
おもちゃなどの遊びを通じて、お箸を使うために必要な手指の能力を鍛えましょう。

鉛筆を持ってお絵描き



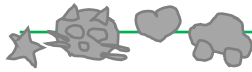
お箸を持つ前に、まずは鉛筆を正しく持てるように教えてあげましょう。
字や絵が描ける必要はないので、線や円で好きなものを書くだけでも練習になります。
クレヨンより細いので、初めは難しいかもしれませんが、遊びの中で少しずつ上手になっていきます。

ハサミを使った工作



ハサミで紙を切るのもお箸の練習につながります。
利き手でハサミを、反対の手で紙を持ち、連続して切れるようになると両手を使った作業が出来るようになります。
安全に気をつけて、幼児用のものを選び、ハサミを使うときは目を離さないでください。

粘土あそび



指先を使って粘土をちぎったり、丸めたり、つぶしたりして遊びましょう。
形を作ることはまだ難しいため、粘土の感触を楽しむだけでも十分です。



折り紙あそび



紙を折ってさまざまな形を作っていく折り紙は手先の器用さや思考力、集中力を養う効果があります。
折り紙には、難易度があるため、お子さんの成長に合わせてさまざまな形に挑戦してみると良いでしょう。

ちーこ先生のSDGsレシピ

万能ナムルダレ2種を使って「フライパンビビンバ」



材料(2~3人前)

	炊いたご飯	お茶碗2杯分
	ごま油	小さじ1
	～人参ともやしの酢ナムル～	
	もやし	1袋(200g)
	人参	1/2本(75g)
	すりごま	大さじ3
A	酢・ごま油	各大さじ1
	薄口しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	～玉ねぎ肉味噌～	
	玉ねぎ	1/2個(100g)
	豚ひき肉	100g
B	米みそ	大さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	～緑野菜のナムル～	
	葉物野菜	1袋(200g) (小松菜・ほうれん草・菊菜など)
C	塩麹	大さじ1/2
	ごま油	大さじ1/2



osaka food style
★★★★★

今月のレシピは、凍りそうな寒さにも、強い風にも負けず、病気を撃退する力がある色の濃い野菜をたくさん食べられる「ビビンバ」をご紹介します。
家庭に残っている食材を「ナムル」という和え物にして食べる「ビビンバ」はSDGsの発想とよく似ています。
おうちに今ある食材を「ナムル」にして、野菜をたくさん食べて寒い冬を乗り切ってください。

■作り方■

1. 人参は皮をむき、5mm幅の短冊切りにする。
玉ねぎは1cm角に切る。
2. フライパンに人参ともやしを入れ、水50ccを注いで蓋をする。強火で5分蒸す。
3. 蓋を開け、人参ともやしをザルに取り出す。冷めたら、ペーパータオルで水気をとる。Aで和える。フライパンは洗わず、次の料理に使う。
4. フライパンに豚肉、玉ねぎの順番に広げのせ、水を大さじ1入れる。
蓋をして中火で3分蒸す。蓋を開け、火を消す。Bを入れて全体を大きく混ぜる。
水気を飛ばすように、中火にかけて1~2分混ぜながら煮詰める。
5. 葉物野菜は茹でて、しっかり水気を絞る。食べやすい大きさに切り、Cで和える。
6. フライパンを温め、ごま油をひき、ご飯を広げる。
中火で2分、ご飯を焼いたら、2種類のナムル、玉ねぎ肉みそをのせる。

食べる際はご飯に具をなじませるように、全体を大きく混ぜ、小皿によそっていただく。ニンニクなどが入っていないため、大人は七味唐辛子やコチュジャンを加え、辛さをお好みで足して調整する。