１２月の食育だより

こ津発第２４１号
令和７年１１月２９日
こども園津軽野
担当　浜舘　梨奈

年末年始を元気に過ごしましょう

今年も残りわずかとなりました。12月はクリスマスに、餅つき、年越しそば、おせち料理の準備など、食の行事がたくさんあります。季節の食事を楽しんで、元気に新しい年を迎えましょう。

食の知恵袋

箸の持ち方

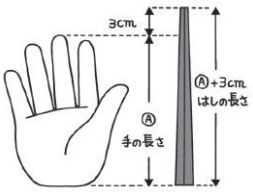
日本人にとって大切な食具である箸。一人ひとり自分の箸を持つことも日本の食文化の特徴です。子どもが箸に興味をもち始めたら、練習の始め時かもしれません。

Q.箸は何歳ごろから始めるといい？

A. 年齢ではなく、手指の発達段階に合わせて、えんぴつの持ち方でスプーンを持って上手に扱えるようになってから始めましょう。練習では厳しく注意したり、正しい持ち方にこだわりすぎないよう楽しい食事の時間をこころがけてください。

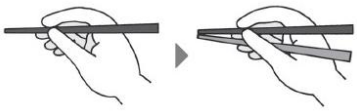
Q.箸のサイズは？

A. 手の長さ＋３cmが目安です。



Q.正しい持ち方は？

A. ・えんぴつの持ち方で、箸を１本持つ。
・もう１本の箸を親指の付け根から通して、中指と薬指の間に置く。
・下の箸は動かさず、人差し指と中指で挟んだ上の箸だけを動かす。



Q 油揚げは何からできているでしょうか？

①豆腐　②パン　③餅

A ① 豆腐

油揚げは水分の少ない豆腐を薄く切り、油で揚げたもので、いなり揚げとも呼ばれます。

今月の旬の食材

さつまいも：４日、12日、26日
れんこん：3日、8日、25日
ごぼう：3日、３日、5日、12日、15日、19日、22日、26日
ほうれん草：2日、13日、15日、16日
白菜：1日、12日、17日
たら：2日、16日
みかん：5日

みんな大好き！野菜のおやつ

ブロッコリーしらすドーナッツ

しらす干しの甘じょっぱい味付けで、食が進むおやつです。ブロッコリーを電子レンジで加熱してから加えることで、ビタミンの流出を防ぎます。

<材料>　１２個分

・ホットケーキミックス・・・１００ｇ　・しらす干し・・・・・・・・大さじ２
・ブロッコリー・・・・・・・・５０ｇ　・砂糖・・・・・・・・・・・大さじ１
・木綿豆腐・・・・・・・・・小さじ２　・揚げ油・・・・・・・・・・・・適量

〈作り方〉

①ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に入れて、６００Ｗの電子レンジで２分加熱し、粗みじん切りにする。
②ボウルに木綿豆腐を入れてよくつぶし、ホットケーキミックス、①、しらす干し、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
③大き目のスプーンを２本用意し、スプーンのボウル部分に油を付け、②をすくい、丸く成形して、中火の揚げ油で中心に火が通るまで揚げる。