もぐもぐだより

出西保育園　給食室
令和７年度２月

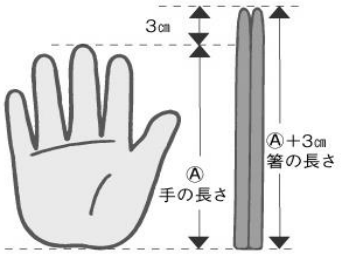
まだまだ寒さが厳しい２月。冷え込む日と寒さが和らぐ日を繰り返しながら、春が少しずつ近づいてきます。寒暖差で体調を崩しやすい時季なので、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしていきましょう。

箸の持ち方

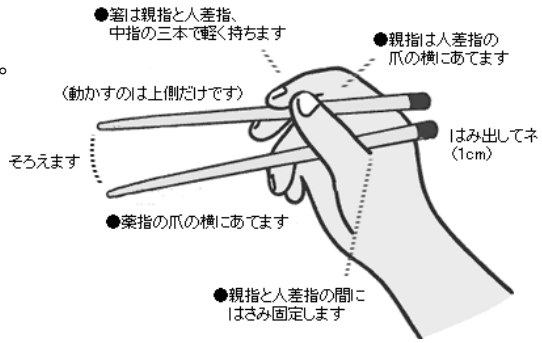
日本人にとって大切な食具である箸。一人ひとり自分の箸を持つことも日本の食文化の特徴です。子どもが箸に興味をもち始めたら、練習の始め時かもしれません。

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心がけてください。

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。



今月のおすすめレシピ

●麻婆だいこん●

＜材料＞

豚ひき肉…150ｇ
だいこん…1/3 本
玉ねぎ…1/2 個
人参…1/2 本
干ししいたけ 1～2 個
にら…５束
顆粒中華だし…小さじ 1/2
味噌…小さじ２
薄口醤油…小さじ１
濃口醤油…小さじ 1/2
料理酒…小さじ１
片栗粉…小さじ２
ごま油…適量

お好みでテンメンジャンを入れても
美味しくいただけます

＜作り方＞

① だいこんはさいの目切りにし、下茹でする。玉ねぎ、人参、戻したしいたけはみじん切りにし、にらは５㎜幅に切る。
② 鍋にごま油を熱して豚ひき肉を炒め、火が通ったら①の玉ねぎ、人参、しいたけを加えて炒める。
③ ②に調味料を加えて味を調えたら、①のだいこんを入れて煮込む。
④ だいこんに味がしみたら、にらを加えてサッと火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

旬の食材

大根、小松菜、春菊、菜の花
いちご、デコポン、ブリ、タラ…