



# 9月 食育だより

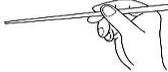


自分でスプーンやフォークを使って食事ができるようになると、大人が使う箸に興味を持ち始めるお子さまもみられます。日本の食事作法は「はしにはじまりはしにおわる」というほど、はしは重要な食事道具です。箸づかいがきちんとしていると、料理が食べやすく周囲に好印象を与えます。逆に、間違っただり持ち方や使い方慣れてしまうと、直すには大変苦労します。そこで今回は、「箸の持ち方」と「してはいけない箸のマナー(嫌い箸)」についてお話します。

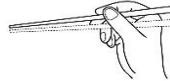
## 《箸の持ち方》



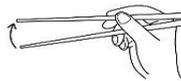
① えんぴつを持つように1本を持ちます。上下に動かす練習をしましょう。



② 2本目のはしを親指と人差し指の間から差し込んで、薬指にのせるようにして持ちます。



③ 下のはしを動かさずに、上のはしだけ動かしてみよう。



## 《してはいけない箸のマナー(嫌い箸)》

### 立て箸

ご飯碗に箸を立てる



### 叩き箸

茶碗などを叩く



### 寄せ箸

箸を使い皿を動かす



### 迷い箸

料理を取るときに迷う



### 噛み箸

箸を噛む



### ねぶり箸

箸をなめる



### 箸渡し

遺骨を拾う時の箸使い



### 突き箸

食べ物を突き刺す



### 指し箸

箸で人やものを指す



## 射水きときとの日



## 今月の食材：かぼちゃ



かぼちゃはウリ科カボチャ属の野菜です。様々な品種が存在しますが、普段かぼちゃとして食べられているのは、西洋かぼちゃです。

西洋かぼちゃには「収穫の旬」と「食べ頃の旬」があり、収穫後2〜3ヶ月ねかせることにかぼちゃに含まれるでん粉が熟成されて糖分にかわり甘みが増します。

栄養素は、βカロテン、ビタミンB類、ビタミンC、カリウムを多く含みます。中でもβカロテンは実より皮に多く含まれているので、皮ごといただきます。

【クイズ】 次の野菜の中で「かぼちゃ」の仲間は何でしょう？

- ① スイカ      ② ズッキーニ      ③ ゴーヤー      ※答えは下にあります

【答えは ②】 ズッキーニはメキシコ原産の野菜で、ウリ科カボチャ属に属するかぼちゃの仲間です。

## 今月のレシピ「かぼちゃと小松菜のごま和え」



### ●材料(1人分)

- ・かぼちゃ 25g
- ・小松菜 20g
- ・白すりごま 1.5g
- ・みそ 1g
- ・さとう 0.6g
- ・みりん 0.6g

### ●作り方

- ① かぼちゃは種を取って、皮つきで崩れない程度の四角に切り、下茹でする。
- ② 小松菜は、1cm程の長さでざく切りして下茹でし、水気をしっかり絞る。
- ③ みそ・さとう・みりんを合わせて加熱し、冷ましておく。
- ④ ①〜③と白すりごまを合わせて、味がなじむように混ぜ合わせる。

ヘタの部分がコルク状に乾いてひび割れしているくらいのものがおいしいかぼちゃです。

