



新しい年が始まりました。お正月はゆっくり過ごせましたか？寒さが厳しい季節ですが、よく食べ、よく遊んで、元気いっぱいに冬をのり切りましょう。

今年もこどもたちの成長を見守りながら、安全でおいしい給食を提供してまいります。どうぞよろしくお願いします。

### キッズ食育講座を実施しています

燕市こども未来課では、市内の公立園を対象にキッズ食育講座を実施しています。今年度はあおい保育園、大曲八王寺保育園で実施し、1月中に燕南こども園でも実施予定です。

テーマは“噛むことの大切さ”。よく噛むことでどんなよいことがあるのかを、「かみかみ食材クイズ」「エプロンシアター」「食育かみしばい」を活用して、こどもたちに伝えていきます。クイズやエプロンシアターでこどもたちに問い合わせると、手をあげて自分の意見を発表してくれる子がたくさんいます。関心をもって講座に参加してくれていることが実感できました。

おうちでも保育園・こども園でも、「一口30回」を目安に、よく噛んで食べましょう。



### 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。こ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. 手の大きさ+3cmが目安です。



#### Q. 正しい持ち方は？

A. ①えんぴつの持ち方で箸を一本持つ。

②もう一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。

③ ②の箸は動かさず、人差し指と中指で挟んだ①の箸だけを動かす。





## あったか給食メニュー「コーンみそスープ」をご紹介します

お正月の間、和食中心の料理が食卓に並んだご家庭も多かったのではないでしょうか？そんな時にもおすすめの給食メニュー「コーンみそスープ」をご紹介します。中華麺が入ったラーメン風の汁物で、今が旬のはくさいもたっぷり使用しています。

### ●材料（大人2人、こども2人分）●

- ・豚肉…50g ・しょうが…1/4片 ・にんにく…1/2片 ・油…大さじ1/3
- ・はくさい…2枚（100g） ・にんじん…中1/2本（50g） ・もやし…1/5袋（50g）
- ・長ねぎ…1/4本（15g） ・コーン缶…50g ・なると…50g ・みそ…大さじ3
- ・酒…小さじ1 ・ごま油…小さじ1/4 ・中華めん…50g ・水…500ml

※レシピの分量は、大量調理から割り出しています。ご家庭でつくる際には味をみて加減してください。

### ●作り方●

- ①中華めんは十字に4つに切り、ゆでる。一人分に丸める。
- ②しょうが、にんにくはみじん切り、白菜は食べやすい大きさに切る。  
にんじんは2cmのせん切り、もやしはざく切り、長ねぎ、なるとは薄切りにする。豚肉は細かく切る。
- ③鍋に油を入れ、しょうが、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉を炒める。
- ④⑤に水を入れ、白菜、にんじん、もやし、コーンを入れて煮る。
- ⑤野菜が煮えたら調味料を入れ、なると、長ねぎ、ごま油を加えて軽く煮る。
- ⑥お椀に①のめんを入れ、⑤のスープをかける。



### かみかみ食材クイズ

Q1. 「れんこん」に穴があいているのはなぜでしょうか？

- ①軽くなって水に浮くため ②水の通り道になるため ③呼吸をするため



Q2. 細くて長いごぼうは、どの部分を食べているでしょうか？

- ①根 ②枝 ③茎

Q3. 11～12月に旬を迎える魚の「ししゃも」。食べられない部分はある？

- ①頭 ②背骨 ③全部食べられる

#### 【かみかみ食材クイズ 答え】

Q1.③呼吸をするため：れんこんは泥の中で育ちます。泥の中は酸素が少ないので、穴を通して水の上の空気が行き渡るようになっています。

Q2.①根：ごぼうは土の中で育つ野菜で、食べているのは根っここの部分です。根を食べる野菜には、だいこん、かぶ、にんじん、さつまいもなどがあります。

Q3.③全部食べられる：ししゃもは頭から背骨、内臓、しっぽまで全部食べられる魚です。よく噛んで、ししゃもの栄養を丸ごといただきましょう。