

七草がゆを 食べましょう

1月7日は七草がゆを食べて無病息災を願う日です。お正月で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。7日の朝に無病を祈って7種類の野菜を粥に入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草を粥に煮込んで神様に供えるとともに、家族で食べ、万病や邪気を払うために行われた行事でした。給食では7日に「七草ご飯」として提供します。

伝えていきたい浜田の味

1/9のおやつに浜田の郷土料理である「干し柿の天ぷら」を提供します。

食生活の変化から日本食を食べる機会が減り、持続可能や地産地消が叫ばれる中、郷土料理は衰退の一途をたどっています。郷土料理とは、地域ならではの食材を使い、その地域独自の調理法で作られるもので、その地域の良さや豊かさを知る機会にもなります。

子どもたちに自分たちの住んでいる浜田にはどんな郷土料理があるのか興味をもってもらいたい、大きくなって郷土料理に出会った時に浜田を思い出してもらえたらなと思っています。

よくない「食べる姿勢」

- お茶碗を持ち上げずに食べている
- 机が高すぎて腕が自由に動かせない
- 机が高いので食事を目で楽しめない
- 椅子が高く足の裏が床についていない

食べる姿勢はどうですか？

床に足がつくことでしっかり噛むことができます。足がつかない場合は台を置いて調節を。

正しい「食べる姿勢」

- あごが上がっていない
- 机の高さが体にあっていない(肘が90度にまがるくらい)
- 背もたれに寄りかからない
- 背筋が伸び骨盤が立っている
- ひざの角度は90度くらい
- 椅子の高さが体に合っている
- 足の裏全体が床についている

PICK UP
食べかたにも気をつけて次のことができていないかも気をつけましょう。

- 前歯で噛み切り奥歯で咀嚼する
- ひと口量を守る
- お口を閉じて咀嚼する
- 水やお茶で流し込まない
- 成長に合わせた食具を使う



今月のおすすめメニュー

松風焼き

松風焼きは表面にだけごままたはケシの実をまぶし、裏には何もないことから「裏の無い隠し事のない正直な生き方ができるように」という意味が込められています

材料(4人分)

- | | |
|------------|------------|
| 鶏挽肉・・・180g | 小麦粉・・・小さじ2 |
| 玉葱・・・1/3個 | 砂糖・・・小さじ1 |
| 人参・・・1/5本 | みりん・・・小さじ1 |
| 卵・・・1/2個 | 味噌・・・小さじ2 |

作り方

- ①玉葱、人参はみじん切りにする。
- ②鶏挽肉にごま以外の材料を加え、よく練る。
- ③②をクッキングシートを敷いた天板に伸ばし、表面にごまをふる。
- ④180℃のオーブンで20分ほど焼く。



今年度も残すところあと三ヶ月となりました。食べる量が増えたり、給食室を覗いては「今日の給食は何?」「何が入ってる?」と聞いてくれる機会が増え、食に興味を持ってくれていることを嬉しく感じています。また、使う食具も年齢発達に合わせスプーンからフォークへ、フォークから箸へと少しずつ移行しているところです。箸への移行は何歳になったから・・・ではなくスプーンやフォークがえんぴつを持つように握って食事ができる、指先の細かい動きができる、指先に適切な力を入れて箸を操ることができるなど、手首や指先の発達に箸を持つのに適した段階にあるかが大切です。発達のスピードには個人差があり、早く持たせれば上手になるというわけではないので、焦らずお子様に合わせてステップアップしてくださいね。

意欲的に食べてくれて嬉しいなど感じる一方で食べる時に机に肘をつく子、体が歪んでしまっている子など気になる点も・・・姿勢が悪いと歯の噛み合わせが悪くなり、よく噛んで食べるのが難しくなります。食べる時の姿勢は、食べやすさ食べにくさにも直結して、口の動きや舌の動きの発達、他にも誤嚥や窒息の予防など安全な飲み込みにも関係します。大人がお手本になって正しい姿勢を見直してみませんか。