



2024年 2月29日  
四つ木なかよし保育園 栄養士

今年度も残り1か月となりました。これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かして欲しいと思います。



## おさらいしよう！ 食べ方名人になれたかな？

1年間でたくさんのお話を食育集会を通じてお話ししてきました。4月にお話した、「食べる時の姿勢」と「お皿の正しい持ち方」は、みんな上手にできるようになりました。進級しても忘れずに続けてもらいたいです。

### ただししいせいで たべてますか？

ポイント① テーブルとのあいだはこぶしひとつぶんあける

ポイント② あしのうらは ゆかにつける

ポイント③ せなかをまっすぐにする

### しょっきのならべかた

ふくさい (おかすなど)

しゅさい (おかす)

しゅしよく (ごはんなど)

しるもの (みそしる、すましなど)

しゅしよくはひだり、しるものはみぎ、はしは、てまえだよ

### はしのもちかた

① えんぴつのようにはしを1ぼんもち

② もう1ぼんのはしをおやゆひのつけねとくすりゆひのさきでさむ

③ うえのはしはうごかす

さきをそろえる

したのはしはうごかせない

### 旬を食べよう！

たけのこ



生のたけのこは、鮮度が命。購入したらなるべく早く食べるのがおすすめです。炊き込みごはん、煮物などで旬を味わってください。

そらまめ



奈良時代から愛されていたと言われる大豆やいんげん豆などと並ぶ6大食用豆です。さやが空に向いて実るので、そら豆と呼ばれます。

たい



春に桜色になる真鯛は、「桜鯛」と呼ばれます。皮ごと焼いて、ふわふわの身と爽やか香りを楽しみましょう。