



くいはら食育通信 ~毎月19日は食育の日~

地域と健康をつくる「くいはらの食」

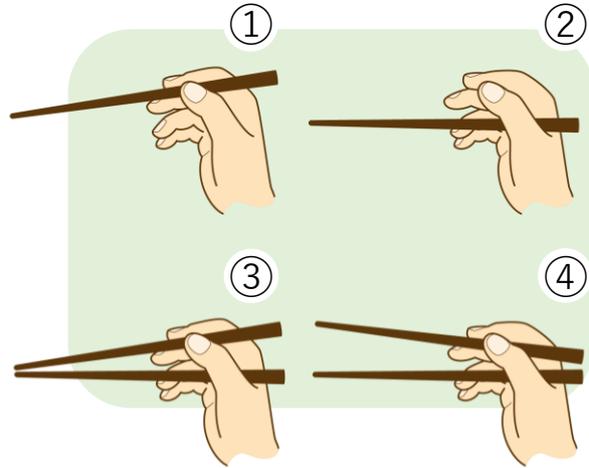
令和5年9月発行

はしの持ち方

①上の箸は、うえ はし えんぴつ おな も かた鉛筆と同じ持ち方をする。

②下の箸は、した はし なかゆび くすりゆび あいだ い中指と薬指の間に入れて固定する。

③④物をつまむときは、もの なかゆび ひとさ中指と人差し指と親指で上の箸を動かし、ゆび おやゆび うえ はし うご下の箸は動かさない。



箸の使い方の他にも、「ひじをつけて食べる」「口に食べ物を入れたまま話す」といったマナー違反は、一緒に食事する人を不快にさせてしまいます。食事のマナーは相手を思いやる事であり、社会性を育む意味でも大切です。

気を付けたい食事のマナー



茶わん、汁わんを正しく持って食べる



口に食べ物を入れたまま話をしない



食べている途中で立って歩かない



食事にふさわしい会話をする

ラクチンレシピ
お茶の子さいさい

おしながき
レンジで作る秋鮭の味噌マヨ

材料 (1人分)

●生鮭(塩鮭なら甘口) 1切	【調味料】
●しめじ 1/2パック(50g)	●減塩みそ 大さじ1/2
●冷凍ブロッコリー 30g	●マヨネーズ 大さじ1
	●酒 大さじ1/2

写真・栄養成分はコチラから

作り方 (5分)

- ①鮭を食べやすい大きさに切る。しめじを小房に分ける。冷凍ブロッコリーは袋から出しておく。
- ②耐熱容器に①を入れ、【調味料】を合わせ、よく混ぜてからかける。
- ③ふんわりラップをして、電子レンジで加熱(600wで3分位)する。

【ポイント】

- しめじはカットされているものだとより簡単です。
- 食べるときは鮭の骨に気を付けましょう。
- ブロッコリー以外にも、いんげん等お好みの野菜を使いましょう。

令和5年度 食農・食育支援の取り組み

JA 新みやぎ栗っこ地区

JA 新みやぎ栗っこ女性部では、食農食育教育の一環として、幼稚園、小学校へ出向き食農食育支援活動を行っています。今回は高清水小学校2学年の学年PTA行事で行った「親子でのり巻き」の取り組みをご紹介します。近年はコロナウイルス感染拡大に伴い、料理教室の開催を見送っていましたが、久しぶりに開催するという事で、子どもたちが楽しく体験でき、手作りの温かさを感じてもらえるようにPTA 役員の皆さんと具材や段取りなどを相談し実施することができました。

これからも料理教室だけではなく、野菜づくりなどの支援活動を通して、子どもたちに食の大切さを感じてもらえるよう、支援活動に取り組みたいと思います。

「まきずって
ミスカシイ…」

親子でのり巻き



何を入れよう
かな？



おいしくできました！

