



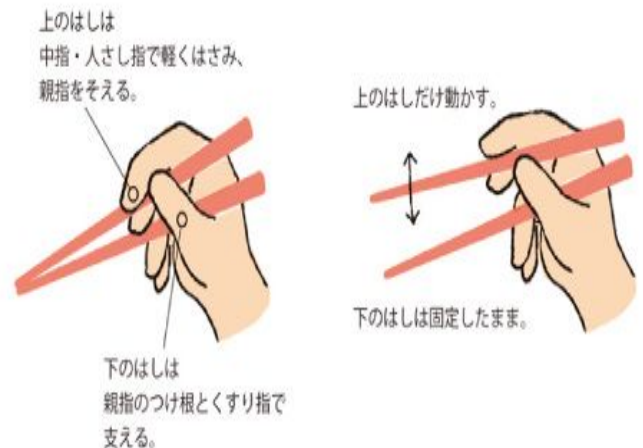
# 河北の食育だより

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、年末年始を乗り切りましょう。



## 伝えていますか？正しいお箸の持ち方

私たち、日本人にとって美しいお箸使いは、大切な食事の作法です。『箸は人なり』と言われるように、お箸の使い方をみればその人のことが分かります。また、お箸の持ち方は、鉛筆の持ち方につながるのです。正しくもてるようにしたいですね。うまく使えるようになってほしいとあせりがちですが、無理に強制すると、誤ったお箸使いを覚えがちになりますので、焦らず見守りながら練習しましょう。



### はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm



### さわらを食べて、成長を促進！

さわらは、回遊魚のため、地域によって旬の異なる魚（関東では冬・関西では春）で、産卵期前の脂の乗ったものが人気です。また、成長とともに名前が変わる出世魚です。栄養の特徴は、子どもの成長を促進するビタミンB<sub>2</sub>が豊富なこと。摂取した糖質や脂質、タンパク質がエネルギーに変わるのを助け、粘膜や爪、髪、皮膚の健康を保ちます。さらに、カルシウムの吸収を促進するビタミンDも含んでいます。塩焼きや照焼き、ホイル焼き、フライなど幅広い調理法で旬の味を楽しみましょう。