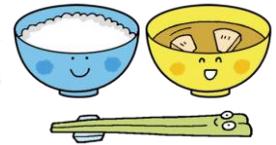




食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友だちと食事をする事で、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのでしょうか。



家でも実践しよう 食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。

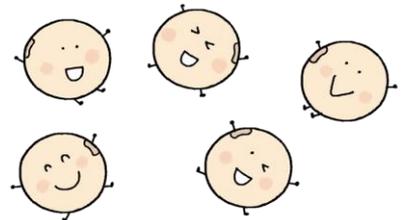


節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



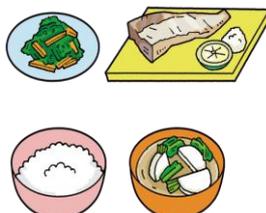
大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

1日3食 望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



食べている時は 口を閉じよう



口に食べ物が入っている時に話をする、口の中が見えたり食べ物が飛んでしまったりして、周りの人にいやな思いをさせてしまいます。食べている時は話をしないで、口を閉じておきましょう。

鰯(いわし)の蒲焼

<材料>・鰯 4切 ・小麦粉 ・油
※ ・醤油 大2 ・砂糖 大2 ・味醂 大2 ・酒 大2

[作り方]

鰯は手開き、又は開きを購入してください。

ペーパーで水気をよくふきとっておく。

1. 鰯の両面に小麦粉をまぶし、フライパンに油を引き両面焼き色がつくまで焼く。
2. フライパンの余分な油をとって、※印の調味料を混ぜ入れ、煮詰めながら鰯に絡めていく。



豆腐野菜あんかけ

<材料>・豆腐 1丁
・人参 1本 ・玉葱 1個 ・ピーマン 2個 ・椎茸 2個 ・えのき 1パック
※ ・鶏がらスープの素 小1 ・水 300cc ・醤油 大2 ・砂糖 大1 ・酢 大1
水溶き片栗粉 (片栗粉 大2 水 大2)

[作り方]

1. 豆腐は、キッチンペーパー等にくるんで、水分を取っておく。
2. 水分をきった豆腐を好みの大きさに切り、小麦粉をまぶして、油を引いたフライパンで焼きお皿にあげておく。
3. お好みの野菜を細切りにし、フライパンで炒める。
4. 野菜に火が通れば※印の調味料を入れ、好みの硬さになるまで煮る。
5. 水溶き片栗粉でとろみをつけて、豆腐に乗せる。

さつま芋カップケーキ

<材料>・ホットケーキ mix 200g ・甜菜糖 20g ・豆乳 1kcp ・油 30g
・さつま芋 150g~200g

[作り方]

オーブンを180℃の予熱にしておく。

さつま芋は茹でて、潰しておく。

1. 材料を全てボールに入れてよく混ぜる。
2. カップ12等分にする。(黒胡麻を振ってもよいです。)
3. 180℃のオーブンで20分焼きます。

○さつま芋を茹でて、冷めたものをジップロックに入れてモミモミしても(お子さんと)よいと思います。

