



伝えていますか？いろいろなはしの使い方

「はしづかい」とは何でしょうか。それは、日常の食生活で手や指を十分に使い、じょうずにはしてさばいて食べることです。例えば、「はさむ」「つまむ」「切り分ける」「混ぜる」などがあります。

はしが正しく持てるようになったら、チャレンジさせてみましょう。

日本は和食文化の中で、おはしの文化も生まれてきました。その中で、さまざまなおはしのタブーもたくさんあります。それらも日常の中で教えていきたいものですね。

じょうずなはしさをばきは、「一生の宝」です！



お茶碗とはしの正しい持ち方



おはしのタブー、いくつわかるかな？



寒さに負けない体づくりを！

今年も残すところ1カ月余りになりました。これから寒さも本格的になり、体温が低下して抵抗力が弱ってきて、風邪をひきやすくなりがちです。また空気も乾燥し、風邪のウイルスや、インフルエンザウイルスも増えてきます。コロナのウイルスもしかりです。

そんな寒い冬を健康的に乗り切るために、食事にも気を付けてみませんか？ **寒さに負けないポイントは身体を温めることです。**

寒さに負けないポイント

1、朝ごはんを食べる

朝ご飯を食べると、噛むことや、食べたものを吸収するために内臓が動き出し、身体を中から温めます。気温も体温も下がっている朝は、しっかりと朝ご飯を食べましょう。

2、肉・魚・卵等のタンパク質をしっかり摂る

たんぱく質は、身体を作る大切な栄養素です。筋肉量を増やすことで基礎代謝を上げ、身体をじっくりと温めることができます。

3、ビタミンをしっかり摂る

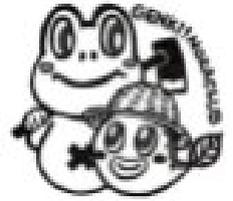
うなぎや緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスが入るのを防ぎます。野菜や果物多く含まれるビタミンCはウイルスを外へ追い出す働きがあります。

1日3食栄養バランスのよい食事を食べて風邪を予防しましょう。

(え)



食育コラム



「元気のらクラブ」では いつでも会員を募集しています。

今月のお野菜はお休みします。

「元気のらクラブ」では、ほぼ1年をとおして自然豊かな西遅沢の畑で楽しく遊んでいます。

小さなお子さんから小学生、おじさん、おばさんまで、さまざまな年代がいろんな野菜を栽培して収穫を楽しんでいます。

無農薬ならではの、虫の観察や、不格好な野菜たちを楽しみながらの農業は、貴重な体験になっています。

みなさんもご一緒に畑で遊びませんか？

※活動場所：西遅沢田んぼアート近く

※活動期間：3月から11月

月1~2回(午前中)

※年会費：一家族3000円

※申込み・お問合せ：

<http://nasu-shokuiku.jp> お問合せ
フォームより

090-8049-7253(平山)



青虫を見せてくれました



新鮮な葉っぱは捨てちゃうのはもったいない!
のらクラブの野菜は農薬を使ってないから安心だよ!(カブの葉でも!)

レシピ

【大根の葉のふりかけ】

●材料(大根1本の葉っぱ)

大根1本分の葉っぱ
ちりめんじゃこ 100g
もみ海苔 板海苔1枚
いりごま 大さじ1
しょうゆ 少々
だしの素 少々

●作り方

- ① 大根の葉は5ミリ程度に刻む。
- ② フライパンに刻んだ葉とちりめんじゃこを入れて、ふたをして中火で蒸し煮にする。
- ③ 水分が出て柔らかくなったら、しょうゆとだしの素で味付けをする。
- ④ 最後に水分を飛ばしたら、もみ海苔といりごまを混ぜる。