



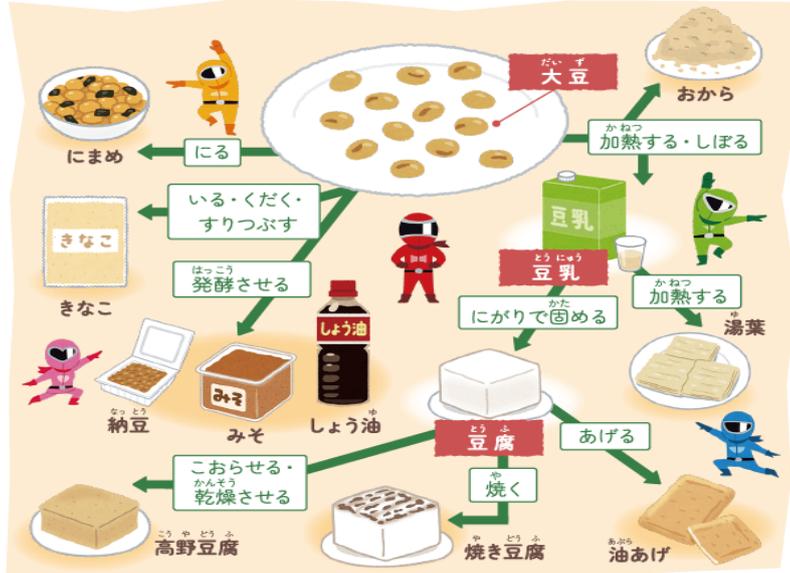
節分を過ぎるともう春と言われますが、まだまだ寒い季節は続きます。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事で栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



豆まきの豆、大豆を知ろう!



大豆からは、豆腐や納豆などの食材から調味料まで色々な大豆製品が作られています。



大豆の炊き込みご飯

材料 4人分

- 米…2合
- 大豆の水煮…80g
- 干し椎茸…2枚
- 油揚げ…1枚
- 人参…4cm
- ブナシメジ…1/4株

- [合わせ調味料]
- 酒…大さじ1
 - みりん…大さじ1
 - しょうゆ…大さじ1
 - 塩…小さじ1

作り方

- ①米をとき、ざるにあげておく。
- ②にんじんと干しいたけは千切りにする。
- ③油揚げはざるにのせ、熱湯を上からかけたら粗熱を取り、軽く絞って細切りにする。
- ④①の米を炊飯器に入れ、合わせ調味料を加えたら水を2合の目盛りまで注ぐ。
- ⑤②のにんじんと干しいたけ、汁気を切った大豆と③の油揚げを加える。
- ⑥炊飯器で炊く。炊き上がったら全体をかき混ぜる。

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…四角か六角で滑り止めがついているもの
- ③長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm



目標⑫ ゴミをへらそう!

廃棄が迫る食品と消費者をマッチングするフードシェアリングサービスがあります。飲食店などの食品ロスも軽減されますので、利用してみたいかがでしょうか。

× こんなつかい方はだめだよ! ×



お箸のマナーを知って、正しく使えるようにしましょう

