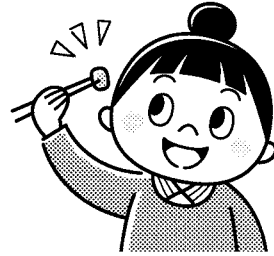


# たのしくたべようニュース

## はしを上手に使っていますか?

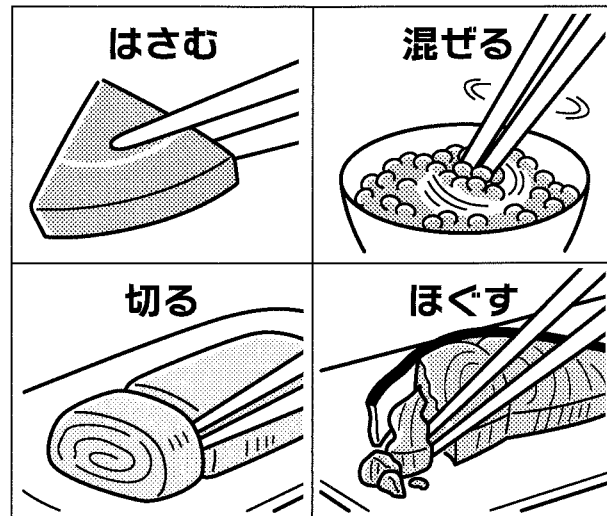


はしが正しく持てるようになったら、はしの使い方の練習もしましょう。

いろいろなことができる!

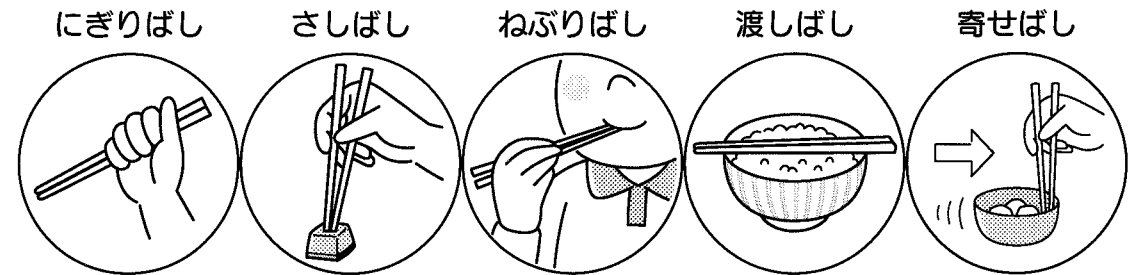
### 便利な はし

はしは、はさんだり、混ぜたり、切ったり、ほぐしたりするなど、多彩な機能を持っています。はしを使うことは、手そのものの器用さが増すだけでなく、脳の発達も促すともわれています。はしを使ってさまざまな動作にチャレンジしてみましょう。



## 子どもたちに伝えたい! やってはいけない きらいばし

食事の時に、やってはいけないはしづかいのことを「きらいばし」や「いまいばし」といいます。料理をはしで突きさす「さしばし」や、はしをなめる「ねぶりばし」、はしで食器を引き寄せる「寄せばし」などがあります。子どものうちから、きらいばしをしないように、はしのマナーを身につけさせましょう。



はしの豆知識

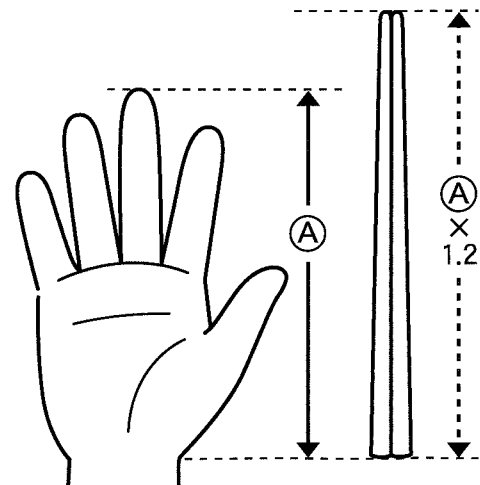
### どうして1せんと数えるの?

はしは、2本を一对として、1せん、2せんと数えます。なぜかという、おぜん(茶わんなどを置く台)には必ずはしがセットされるので、1つのおぜんに必要なはしのことを「1せん」と呼ぶようになったといわれているからです。

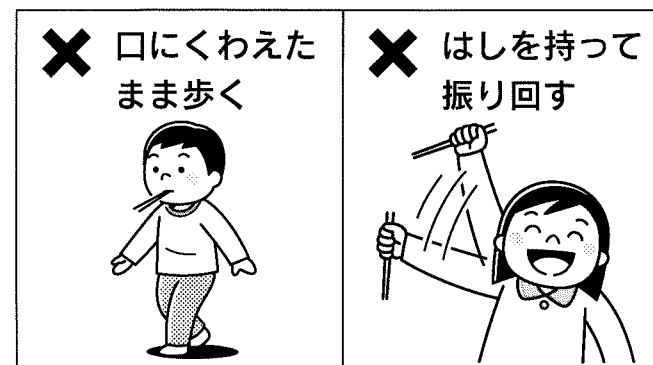


## チェック! 手に合うはしを使っていますか?

使いやすいはしのポイントは、軽いこと、持ちやすい長さであること、はし先がすべらないことなどがあげられます。持ちやすい長さの基準としては、手首から中指の先までの長さを1.2倍にしたものが、適当といわれています。一度、確認してみることをおすすめします。



## はしの危険な扱い方に注意!



はしは、扱い方によっては危険をとまいません。口にくわえたまま歩いたり、はしを持って振り回したり、他人の目の前に突き出したりする行為は事故を引き起こしてしまうことがあります。はしの危険性について考慮して子どもを見守り、してはいけないことを教えましょう。

参考文献:『箸の文化史』一色八郎著 御茶の水書房刊 『イラスト版 6歳までのしつけと自立 家庭・園で教える基本的生活習慣』谷田貝公昭監修 加藤敏子ほか4名執筆 合同出版刊ほか

少年写真新聞  
Juniors' Visual Journal

2018年(平成30年)  
2月8日発行 第401号付録  
©少年写真新聞社2018年

# たのしくたべよう

## ニュース



株式会社 少年写真新聞社  
〒102-8232 東京都千代田区丸の内4-7-16 市ヶ谷ビル1  
http://www.schoolpress.co.jp/

※著作権法により、本紙の無断複写・転載は禁じられています。  
★定期刊行物は終わる期間を予定しない刊行物です。年度が変わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。

# おやつのお悩みにお答えします！

二葉栄養専門学校

校長 小川万紀子

### Q.1 おやつのお量はどのくらいでしょうか？

乳幼児の場合、1日の推定エネルギー必要量の約10～20%を目安にしましょう。乳幼児のおやつは、3食ではとりきれないエネルギーや栄養素を補給する「第4の食事」です。幼児（3～5歳）では、約130kcalから約260kcalくらいを目安にしましょう。以下は約100kcalの目安量です。

食品	分量
おにぎり	約60g (小1個分)
バナナ	約116g (約1本分)
りんご	約175g (約1個分)
ビスケット	約19g (約3～4枚)
ポーロ	約26g (約50個)

※食品によって個体差があります。

### Q.2 どんなおやつを与えたらよいのでしょうか？

「おやつ」＝「菓子」と思っている保護者の方はいませんか？ 乳幼児の場合、おやつは「第4の食事」ですから、炭水化物やたんぱく質、不足しがちな無機質やビタミンをとれるようにするとよいでしょう。例えば、小さなおにぎりや、いも類、果物やヨーグルト、チーズなどもおすすめです。

### Q.3 市販の甘い菓子やスナック菓子などを食べさせてもよいのでしょうか？

まったく禁止というのではなく、表示を確認したり、塩分や脂質などが多すぎないものや甘すぎないものを選んだりしましょう。また、袋ごと渡すのではなく、1回に食べる量を決めて、皿などに取りわけます。甘い菓子などを食べた後は、歯みがきやうがいなどを

するように、習慣づけることも大切です。

### Q.4 決まった時間以外におやつをねだられたらどうしたらよいのでしょうか？

間食の時間は、なるべく決めて、「おうちのルール」をつくるようにしましょう。だらだらとおやつを食べ続けると、口腔内を酸性に傾かせ、むし歯になりやすくなります。むし歯予防のためにも、時間を決めて食べさせるようにしましょう。どうしても欲しがるときは、少しだけにし、「おやつはこれで終わり」とけじめをつけることが大切です。

また、食事時間に影響のないよう、食事の前の2～3時間はあけるようにします。まずは、朝ごはんをきちんととるなど、三食をしっかり食べることを心がけましょう。

### Q.5 簡単につくることができるおやつを教えてください。

- すべて手づくりでなくても、ちょっとだけ工夫することで、簡単なおやつができます。
- ★焼きいもを切って、バターをぬる。シナモンシュガーなどをかけてもOK
- ★ヨーグルトに小さく切ったバナナをのせ、はちみつをかける（1歳以上）。
- ★かぼちゃをレンジにかけて、干しぶどうをのせる。
- ★もちを薄く切って、ピーマンやチーズをのせ、もちピザにする。

以上のように、いずれも、ほんの少しの工夫で、「お母さん、お父さんが、つくってくれた特別なおやつ」にかわります。市販のものを上手に利用し、「簡単だけど特別なおやつ」を用意することで、子どもたちの心に残るおやつ時間となることでしょう。