



もみじの葉が赤く紅葉して美しいですね。冬の足音が聞こえ始めた11月です。寒い日こそ外に出て、なわとびや鬼ごっこをして体を動かすと、自然におなかですいて食欲が増すようです。給食の「いただきます!」の声も大きく、園内に響いています。



食事のマナーは 身につけていますか?

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食えることができるようになります。

人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。

そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

食事の環境を整えてみましょう。

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。



子どもの様子をチェックしてみませんか

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をポロポロこぼしていないか。
- 好き嫌いをなく、残さず食べているか。



新米の季節になりました。米は味がたんばくなため、和風・洋風・中華などどんなおかずとも相性がいいです。米の品種は300種もあるそうです。好みの品種はありますか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが自立ち、柔らかく粘りがあり、香りも豊です。



朝食と 生活リズムの関係



朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ぎりぎりまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族も一緒に規則正しい生活を送ると、子ども達も自然に生活リズムが身につきます。



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。





11月24日は「和食の日」

だしであじわう



和食の日



11月24日は「和食」の日です。和食とは、「ごはん」、おみそしるなどの「しるもの」、やきざかなややさいのにもものなどの「おかず」に「おつけもの」をくみあわせてたしょくじです。



「だし」ってなに？

いろいろな「だし」

みなさん、「だし」とはなにかしっていますか？「だし」とは、「こんぶ」や「かつおぶし」などの「うまみ」が、おゆのなかにとけだした「しる」のことです。おいしい「おみそしる」や「にももの」をつくる時につかいます。



こんぶ

「こんぶ」は、うみのなかにはえている「かいそう」です。かわかしてつかいます。



かつおぶし

「かつおぶし」は、おさかなの「かつお」をにて、火とけむりでかわかし、ほしてかたくしたものです。



にぼし

「にぼし」は、ちいさな「いわし」などのさかなをにて、かわかしたものです。



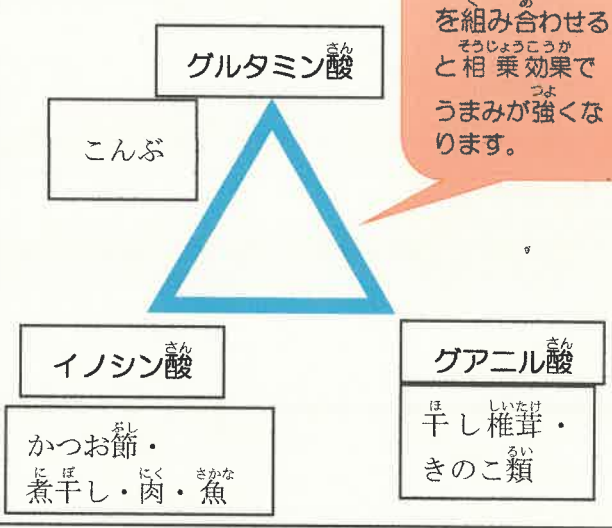
注目されるだし

日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でも美味しく食べられます。煮干し・昆布・かつぶしなどを、一晩水につけておくだけで、簡単にだしが取れます。

- 昆布・・・上品で控えめな、うま味。
素材の味わいを大切にする料理に
- 煮干し・・・こくのある、うま味の強いだし。
みそ汁・煮物などにピッタリ。
- 花かつお・・・香りのよい、うま味のきいた上品なだし。
素材の味を生かした時に。
- かつお厚削り・・・うま味の強い濃厚なだし。
麺類・煮物・濃い味つけ向き

「煮だし汁」が転じて「だし」に だしのうまみの素は？

食品に含まれるうま味成分



生活習慣をみなおそう

