

食育だより

冬の足音が聞こえ始めた11月。寒い日こそ外に出て、なわとびや鬼ごっこをしています。体を動かすと、自然におなかが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、園内に響いていました。



食事のマナーは

身についていますか？

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べ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。

食事の環境を整える

- 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する

- 「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。
- 好き嫌がなく、残さず食べているか。

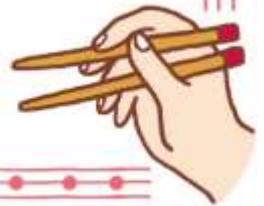


はしを使う練習を しましょう

園では、3歳ごろからはしを使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。あせらずゆっくり練習しましょう。

手順

- ① はし1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみよう。
- ② もう1本のはしを、①の下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指の先で支えよう。
- ③ はし2本のうち、下のはしは動かさず、上のはしを上下に動かしましょう。

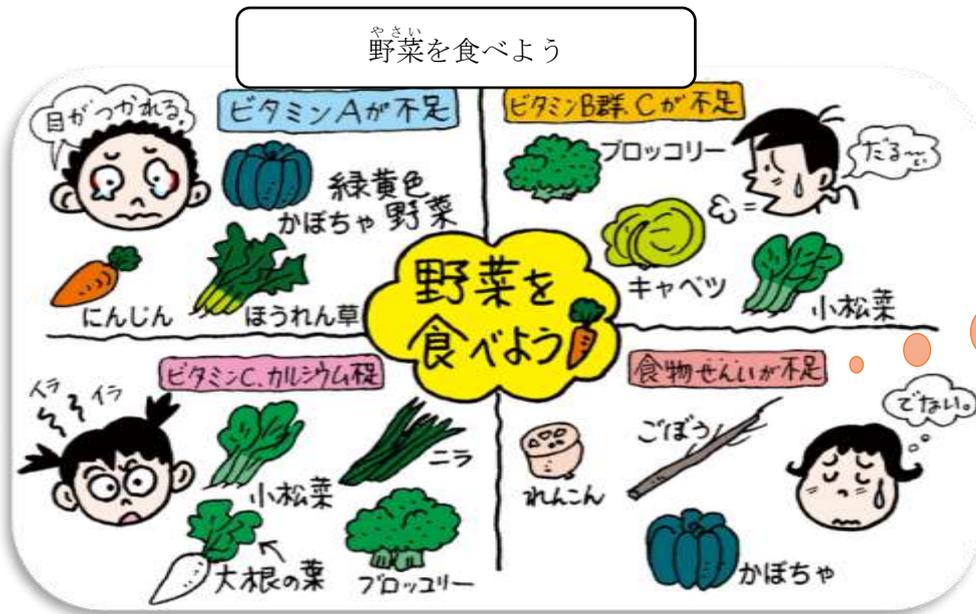


食事のときの正しい姿勢

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。





★魚と大豆のハンバーグ

<材料 子ども4人分 > <作り方>

ひじき	6g	魚すり身	120g
干し椎茸	3g	片栗粉	8g
みずにだいず 水煮大豆	80g	塩	少々
人参	40g	しょう油	8g
しょうが 生姜	少々	たまご	20g
きぬとうふ 絹豆腐	100g	ごま	2g
なたね油	4g		

- ①ひじき・干し椎茸は水で戻し細かく刻む。
- ②水煮大豆は水切りしマッシャーでつぶす。
- ③人参・生姜はみじん切りにする。
- ④水切りした豆腐・魚のすり身・①～③の材料をボウルに混ぜ合わせ、片栗粉・しょう油・卵・ごまを加えてさらに混ぜる。
- ⑤混ぜ合わせたら、ハンバーグ状に成形しフライパン(オーブン)等で焼く。

★冬野菜のごまみそ煮

<材料 子ども4人分> <作り方>

人参	20g	板こんにゃく	60g
ごぼう	80g	みそ	20g
れんこん	80g	みりん	8g
さといも 里芋	120g	すりごま	4g
だいこん 大根	80g	塩	少々
干し椎茸	4g	椎茸 戻し汁	
あつあげ 厚揚げ	60g	ごま油	少々



- ①人参・ごぼう・れんこん・大根は皮をむかずに乱切りする。
- ②こんにゃくを下茹でし、一口大にちぎる。厚揚げ・干し椎茸・里芋は皮をむいて、一口大に切る。
- ③鍋にごま油を引き、①の野菜を炒め、塩を一つまみ振ってフタをして、ごく弱火で蒸し煮にする。(野菜の甘味を出す)
- ④③に里芋・厚揚げ・こんにゃく・干し椎茸・戻し汁を入れ、材料がヒタヒタになるくまで水を入れる。
- ⑤10分ほど煮て酒・みそ・みりんを入れ、5分程煮る。出来上がりにたっぷりのすりごまを混ぜあわせる。

◎献立や食事についてご相談などありましたら遠慮なく各園の給食担当または、小郡市役所保育所・幼稚園課原口までご連絡下さい。