



きゅうしょくだより 1月号

(平成 30 年 1 月 19 日発行) 牧之原市立給食部会

〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食(なんでも食べる子・楽しく食べる子)

〈1月の給食目標〉 きれいに食べよう

毎月19日は食育の日

きれいに食べることの大切さを伝えましょう！

食事をきれいに食べることは、食事のマナーを覚えたり、食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを育てることにつながります。

保育園では、保育士や給食管理員が子どもたちと一緒に食事を楽しみ、食事をきれいに食べるについて伝えていきます。

1月のお便利テーマ

食事マナーについて

楽しくおいしい食事をするためには、正しい食事マナーを身につけることが大切です。

食事マナーが悪いと本人に悪気がなくても周りの人をイヤな気持ちにさせてしまうこともあります。

食べ方を見ればその人の人柄がわかるとも言いますし、基本的な食事マナーは小さいころから身につけていきたいものですね。

食事マナーを教えるためにも家族で食事をとることを大切にしてください。

お父さんやお母さんが正しい食べ方をしていれば、子どもはそれをまねして自然にできるようになります。

お父さんやお母さんがよいお手本となってあげましょう！



💡 食事のあいさつ

食事前と後に何気なく言っている「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつには意味があります。

●「いただきます」の意味

1つ目は料理を作ってくれた人、野菜を作ってくれた人、魚をとってくれた人など、食事にかかわってくれた人へ感謝のこころをあらわしています。

2つ目は食材への感謝です。肉や魚はもちろん、野菜や果物にも命があると考え、食材への感謝のこころをあらわしています。

●「ごちそうさま」の意味

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」は走り回ると言う意味で、食事を作っておもてなしをするために奔走する様子をあらわしています。

やがて、丁寧語の「御」をつけた「御馳走」にもてなすと言う意味が含まれるようになり、大変な思いをして食事を準備してくれた方への感謝をこめて「様」がつき、食事の後に「御馳走様」「御馳走様でした」と挨拶するようになりました。



💡 食事は正しい姿勢で！

食事は背筋をまっすぐに伸ばした姿勢でするようにしましょう。

背筋を伸ばした姿勢で食事をする、見た目が良いだけでなく、食べ物の消化も良くなります。

テーブルの高さやテーブルとイスの高さのバランスが子どもの体格と合っていないと姿勢が悪くなってしまうことがあるので、一度確認してみましょう。

食卓は大切なコミュニケーションの場です♪
家族で食事を楽しみながら、食事のマナーについて
教えてあげましょう！！

★ レシピコーナー～1月～

コーンの甘みがおいしい♪

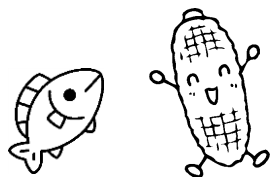
魚のクリームコーン焼き(4人分)

〈材料〉

たら……………4切
塩……………少々
小麦粉……………大さじ1・1/2
油……………適量
クリームコーン缶……………小1/4
マヨネーズ……………小さじ4
パセリ粉……………少々

〈作り方〉

- ① たらに塩で下味をつける。
- ② ①に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼く。
- ③ ☆マヨネーズとクリームコーンを混ぜ合わせておく。
- ④ ②の魚に③のソースをかけ、アルミホイルに並べトースターで焼く。
- ⑤ ☆焼き色がついたら上からパセリをかける。



*子どもでも出来る作業には☆印がついています。

- ・クリームコーンの甘みで子どもが食べやすい味です。
- ・魚は季節によって旬のものを使って下さい！！

きなこの簡単おやつ！

安倍川マカロニ(4人分)

〈材料〉

マカロニ……………40g
きなこ……………大さじ3
砂糖……………大さじ2強

〈作り方〉

- ① ☆きなこ砂糖を混ぜておく。
- ② マカロニは茹でてさっと洗い、水気をきっておく。
- ③ ☆①を②にまぶす。



- ・茹でたマカロニにきなこをまぶすだけの簡単なおやつです。
- ・子どもでもできる作業が多いので、一緒に作ってみてはどうでしょうか
- ・マカロニなのでやわらかく、小さいお子さんでも食べやすくなっています。