



## きれいに食べることの大切さを伝えましょう

楽しい雰囲気の中で食べるとより食事をおいしく感じますね。

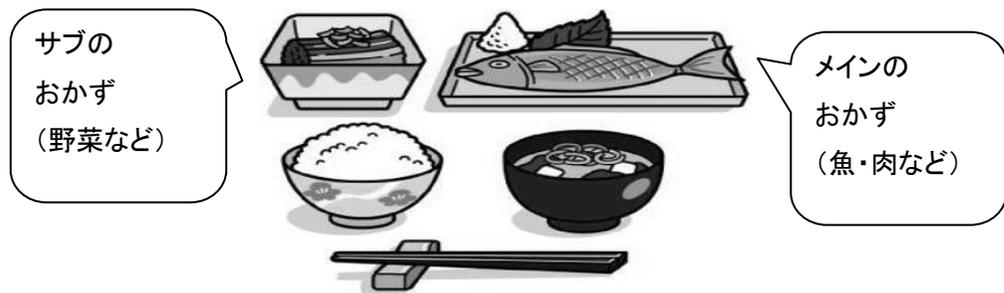
園では、保育士や給食管理員が子ども達と一緒に食事を楽しみながら、食事をきれいに食べることについて伝えています。ご家庭でも以下のポイントを意識しながら、自然と子どもがマナーを覚えられるよう、大人が見本となっていけるとすてきですね。

### ① 食事の準備

和食では、料理の種類によって、食器を置く位置(配膳位置)が決まっています。食事の準備をするときには、配膳位置にも気をつけましょう。

#### 和食の基本の配膳位置

ご飯は手前左側、汁物は手前右側、メインのおかず(主菜)は右奥、サブのおかず(副菜)は左奥に置き、箸やスプーンは手前側に置きましょう。



左にご飯、右に汁物という基本の由来には諸説ありますが、古くから日本では、『左上位』という考え方があり、左のほうが偉いとされていたようです。そのため、主食のご飯を左に置くことになりました。

〈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

### 1月のおたよりのテーマ

## 食事マナーについて

毎月19日は食育・共食の日



### ② あいさつをする

食事の前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●

様々な動植物の「命をいただきます」という意味が込められています。また、野菜を作ってくれた農家さん、魚をとってくれた漁師さん、料理を作ってくれた人等、食事に関わってくれた人への感謝の心も表しています。



#### ●「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」になります。「馳走」は走り回るという意味で、食事を作るために忙しく走る様子を表しています。

やがて丁寧語の「御」、感謝をこめて「様」が付き食事の後に「御馳走様でした」とあいさつするようになりました。



食事の前後にはしっかりとあいさつをして、感謝の心を育てましょう♪



### ③食事をする(正しい姿勢)

正しい姿勢で食事をすると、見た目が良いだけでなく、胃が広がり消化も良くなります。テーブルの高さやイスとのバランスが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確認してみましょう。

下記のポイントを意識して正しい姿勢で食べましょう。

- ★背筋をまっすぐに伸ばす
- ★片手を机の下におろしたり、肘をついたりしない
- ★お皿を持って食べる(持てない場合は手を添える)



### 親子で楽しくクッキング!

子ども達にとって、クッキングは学びの場になります。どんなにおいがるかな?どんな感触かな?色は変わったかな?と、色々なことを体験しながら学んでいきます。

園でも年齢に合わせて色々なクッキング体験を実施しています。自分で作った料理はよりいっそうおいしく感じると思います。

ご家庭でも親子でクッキングをしてみるのも良いですね♪また、手作りおやつは、調味料の量を調整できるため、子どもに合わせた甘さや塩味に調整することができる利点もあります。



## ★ レシピコーナー ~1月~

根菜たっぷりの一品です♪

### 筑前煮 (約4人分)

|        |       |
|--------|-------|
| 〈材料〉   |       |
| 鶏もも肉   | 200g  |
| れんこん   | 1/2ヶ  |
| ごぼう    | 1/4本  |
| にんじん   | 1/4本  |
| たけのこ   | 1/2ヶ  |
| 板こんにゃく | 1/2枚  |
| いんげん   | 5~6ヶ  |
| さといも   | 大4ヶ   |
| 干しいたけ  | 3枚    |
| 油      | 大さじ1  |
| だし汁    | 200cc |
| しょうゆ   | 大さじ3  |
| 砂糖     | 大さじ2  |
| みりん    | 大さじ2  |
| 酒      | 大さじ2  |

### 〈作り方〉

- ① 鶏肉はこま切れにする
- ② れんこんを5mm厚さの半月切り、又はいちよう切りにして下ゆでをする
- ③ ごぼうは斜め薄切りにして下ゆでする
- ④ にんじんとたけのこを5mm厚さの短冊切り
- ⑤ こんにゃくを5mm厚さの短冊切りにして湯通しする
- ⑥ いんげんを斜めに切ってゆでる
- ⑦ 鍋を熱して油を入れ、鶏肉を炒める。あとの材料も固い順に入れ、だし汁を加え砂糖、みりんを入れて一煮立ちさせる。しょうゆを加え、味を整えたら、落し蓋をして汁がなくなるまで煮る
- ⑧ 最後にいんげんを散らす

### オレンジマフィン (10個分)

|            |       |
|------------|-------|
| 〈材料〉       |       |
| ホットケーキミックス | 200g  |
| バター        | 100g  |
| 砂糖         | 100g  |
| 卵          | 2個    |
| オレンジジュース   | 120cc |

### 〈作り方〉

- ①ボウルにバターを入れ、泡だて器で混ぜてクリーム状にし、砂糖を入れて混ぜる。
- ②①に卵を加え、ジュースとホットケーキミックスを2回に分けて交互に混ぜながら加えていく。
- ③アルミカップに入れ165℃のオーブンで15分焼く。  
※焼き温度や時間は様子を見ながら調整してください。

