

きゅうしょくだより 9月号

(令和5年9月19日発行) 牧之原市給食部会

〈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)

〈9月の給食目標〉 元気に遊んでいっぱい食べよう

9月のおたよりのテーマ
おはしを正しく持とう

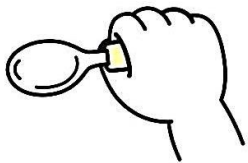
毎月19日は食育・共食の日



おはしを使うまでの道のり!

1歳

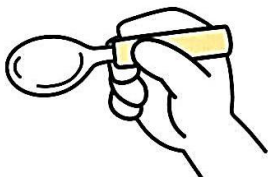
● 手のひら握り



● 手指握り



● ペンホルダー
(えんぴつ持ち)



3歳ごろ

スプーンやフォークを使って食べるのは小さいお子さんにとっては意外と難しいものです。

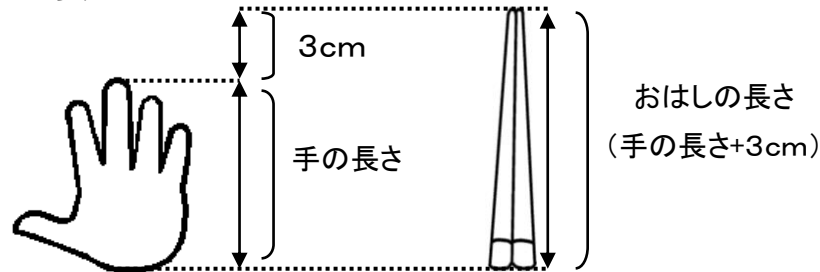
1歳頃でまだ上手に持てない時期にサポートをしすぎたりマナーを教えすぎると自分で食べなくなってしまうこともあります。まずは上手にスプーンやフォークを使って食べられるようになったら正しい持ち方を教えるようにしましょう。

スプーンが鉛筆のように持てるようになったらお箸へチャレンジしても良いですね。一般的には3歳を過ぎた頃がお箸を使い始める時期と言われています。

おはしを選ぼう!

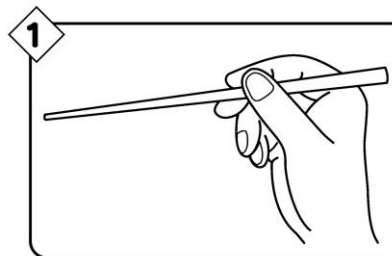
お箸が上手に持てないのは、お箸の長さが合っていないことも考えられます。お箸の長さは『手首から中指までの長さ+3cm』が目安です。

お子さんと一緒にお箸を選びに行き、長さを確認しながら好きなお箸を選ぶのも良いですね♪

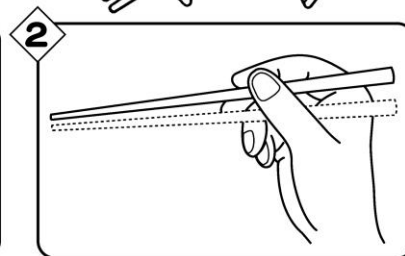


大人がお手本を見せるのも大切です!

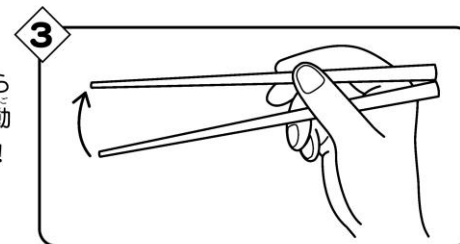
はしの持ち方 レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。

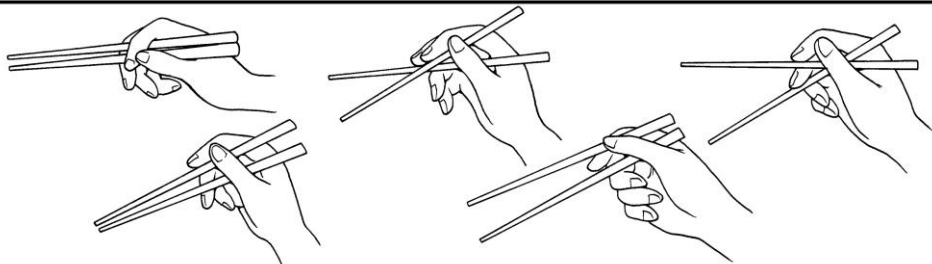


じょうず
上手に持てたら
うま
上のはしだけ動
かしてみよう!

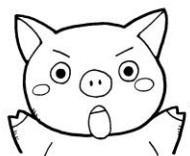


おはしの正しいマナーを知ろう！

こんな持ち方していませんか？ NG集



このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう！



はしづかいのタブー

こんなつかい方はマナー違反だ



日本人の食事作法は、「箸に始まり箸に終わる」というほど重要なため、箸使いのマナーを覚えることも大切です。このような箸使いをしていたら、さりげなく指摘をしてあげましょう。

日頃から大人も正しいマナーを意識することも大切です。

給食メニューのレシピ紹介

豚肉と厚揚げ煮（4人分）

〈材料〉	
豚バラ肉	120g
厚揚げ	180g
こんにゃく	90g
にんじん	8g
いんげん	30g
油	小さじ1
酒	6g
三温糖	12g
しょうゆ	18g
本みりん	6g
かつおだし	240g

〈作り方〉

- ① 豚バラ肉、厚揚げ、こんにゃく、にんじんは一口大に切る。さやいんげんはすじをとりさっとゆでる。
- ② 鍋に油をしき、肉を炒める。
- ③ ②にだし汁、調味料を入れ、さやいんげん以外の野菜を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ④ さやいんげんを彩りよく飾る。

煮物ってけっこう簡単！消化も良くて大人にも優しい料理です☆

園の給食では、煮物などの和食も積極的に献立に取り入れています。豚肉と厚揚げ煮も人気メニューで子どもたちがよく食べてくれます。お家でも作ってみてくださいね♪