



〈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



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。



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。

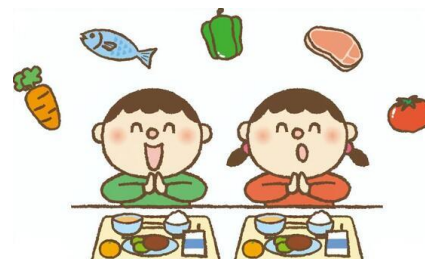
●「いただきます」の意味●

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」がつき食事の後に「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、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！

こども達にとって、クッキングは学びの場になります。どんなにおいがするかな？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、こ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～

ほうれん草の磯香あえ (約4人分)

〈材料〉

ほうれん草	1袋
キャベツ	100g
にんじん	1/4本
焼き海苔	1枚
しょうゆ	小さじ1

〈作り方〉

- ① ほうれん草を茹でて2cm位に切る。
- ② キャベツは小さめの短冊切り、にんじんは千切りしてゆで、冷ます。
- ③ ①②を細かく切った焼きのり、しょうゆであえる。

甘酒フルーツヨーグルト (約4人分)

〈材料〉

甘酒	100g
プレーンヨーグルト	100g
バナナ	1本
もも缶	60g

〈作り方〉

- ① くだものは食べやすく切る。
- ② 甘酒とヨーグルトを合わせる。
- ③ ②に①を入れる。

