

1 月のおたよりのテーマ

食事マナーについて

〈年間給食目標〉

おいしく楽しい給食

〈1 月の給食目標〉

食べ物に感謝しよう



食器の並べ方

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。

給食の時も、ご飯は左、汁物は右に置くよう子ども達にも伝えています。

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。

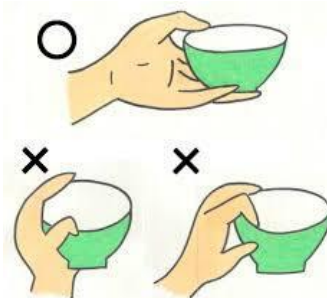


お碗の正しい持ち方

日本の食事マナーとして、ごはんや汁物を食べる時はお碗を手に持ちあげて食べます。その際は、親指を軽くお碗の縁に添え、残りの 4 本の指はお碗の底を下から支えるように持ちます。

やってしまいがちな間違った持ち方は、人差し指をお碗に引っかけて持つ持ち方です。このような持ち方は、猫がお皿を爪で引っかけて手繰り寄せようとする様子に似ているため「猫がけ」とも言われる持ち方です。

自分も相手も気持ちよく食事がとれるよう、年齢に応じて食事マナーについても伝えていけると良いですね。



食事中の姿勢

食事時の姿勢は、腰、膝、足首を約 90 度に保ち、背筋を伸ばすのが基本です。このような姿勢をとることで、見た目がきれいだけでなく、食べ物を噛みやすくなり、誤嚥(食べ物が入って気管に入ってしまうこと)を防ぐことにもつながります。小さなお子さんでは、足が床に付かずプルプルとしてしまったり、背もたれと背中にスペースが空きすぎてしまい、腰がずり落ちてしまったりすることもあります。その際は、足には踏み台を使ったり、背中にはクッションなどで体を支えたりすると姿勢が安定して正しい咀嚼にも繋がります。





レシポコーナー ～1月～

松風焼き（幼児 4 人分）

〈材料〉

| | |
|------|-------------|
| 鶏ひき肉 | 120g |
| 豚ひき肉 | 80g |
| たまねぎ | 1/4 個 |
| にんじん | 1/4 本 |
| 卵 | 1 個 |
| しょうが | 2g |
| パン粉 | 20g |
| みそ | 大さじ 1 と 1/3 |
| 砂糖 | 大さじ 1 |
| ごま | 小さじ 1 |

〈作り方〉

- ① たまねぎ、にんじん、しょうがをみじん切りにする。
- ② ひき肉に①と溶き卵、片栗粉と調味料を加えよく混ぜる。
- ③ 鉄板に 2cm くらいの厚さにならして 180℃で 15 分程度焼く。
- ④ ③にごまを振ってさらに数分焼く。

※焼き温度や時間は様子を見ながら調整してください。

おせちにも用いられる料理です。
表面はごま等で飾っていますが裏には何も施さないことから「裏のない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。

栄養価(1人分)

エネルギー168kcal たんぱく質 11.9g

脂質 9.3g 食塩相当量 0.9g



スイートポテトパイ（幼児 4 人分）

〈材料〉

| | |
|----------|------|
| さつまいも | 120g |
| バター | 12g |
| 砂糖 | 12g |
| 牛乳 | 32g |
| バニラエッセンス | 少々 |
| 卵 | 適量 |
| 黒ごま | 適量 |
| パイシート | 100g |

〈作り方〉

- ① さつまいもの皮を剥き、茹でる。
- ② ①をつぶし、溶かしたバター、砂糖、牛乳、バニラエッセンスを加えて、ゆるめのスイートポテトを作る。
- ③ パイシートを 10cm×5cm 位の長方形に切る。
- ④ スイートポテトを絞り袋に入れ、パイシートに絞る。
- ⑤ ④に卵黄を塗り、黒ごまを乗せる。
- ⑥ 200℃に予熱したオーブンで 20 分位焼く。

栄養価(1人分)

エネルギー201kcal たんぱく質 2.7g

脂質 12.1g 食塩相当量 0.4g

新メニューの手づくりおやつです。
焼き時間や温度は様子を見ながら調節してください。

