



食育だより5月号

食事のマナーを守って、楽しく食べましょう!

食事には、エネルギーや栄養素を摂る以外にも、人と人のつながりを深めたり、心と心を和ませたりする働きがあります。食事のマナーは昔から伝えられてきたもので、相手を嫌な気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。

☆守ってほしい食事のマナー

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする。



食事の挨拶は、食材や作ってくれた人への感謝の気持ちです。習慣づけていきましょう。

食器をしっかり並べる。



茶碗は左側に、汁わんは右側に、主菜は右奥に、副菜を左奥に置きます。箸は、箸先を左に向けて、手前に置くようにしましょう。

ひじを付かず、姿勢を正して食べる。



ひじを付かず、椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばして足を床につけます。姿勢が安定して食べやすくなります。

食事の前にはきちんと手洗いをします。



食事の前に手を洗うことは、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味もあります。食べ終わった後も、食べ物で汚れた手を洗いましょう。

食事中はきたない話はやめる。



周りの人が不快になるような話は避けて、楽しくなる話題を選びましょう。

食事中には席を立たないようにする



食事中にうろうろと立ち歩いている人がいると、周りの人が落ち着かなくなってしまいます。どうしても席を離れなくてはならなくなったら、静かに席を離れるようにしましょう。

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、食事について教えてあげましょう!



今月から子どもたちに人気のある給食のレシピを紹介していきます!

相生保育園の子どもたちが好きな献立

ひじき煮

海藻の一種であるひじき。カルシウム、鉄、食物繊維が多く含まれています。骨や歯を丈夫にしてくれたり、貧血の予防にも!

材料 (4人分)

干しひじき	11g (大さじ4)	しょうゆ	8g (小さじ1と1/3)
にんじん	33g	三温糖	4g (小さじ1)
大豆水煮	32g	料理酒	4g (小さじ1)
油揚げ	10g	みりん	4g (小さじ2/3)
		水	60cc (大さじ4)

作り方

- ①干しひじきを水でもどす
- ②こんにゃくは細切りにし、下茹でする
- ③にんじんはいちょう切りにする
- ④油揚げは1cm幅に切って、油抜きする
- ⑤鍋に①～④と水を入れ、弱火で煮る
- ⑥具材が煮えたら、大豆と調味料を入れ、煮汁がなくなるまで煮えたら完成!