

給食だより 7月

正しい姿勢で食事をしていきますか？

2023/7/1
しおかぜ認定
こども園

最近気になっているのが、食事時の姿勢、茶碗や箸の持ち方です。茶碗のふちに人差し指をひっかけて上から持っているお友だちがいたので声をかけると「え、何で？」と…そして続けて「パパもママもこうやって持ってるよ!？」と教えてくれました。「え、何で？」思わず、そう聞き返してしまいました。

食事のマナー

こんな食べ方は
マナー違反です！



背中を丸めて食器をかかえて食べる

ごはんを食べる姿勢が悪いと、見ためが美しくありません。また、食べもの消化吸収が悪くなります。

テーブルにひじをついて食べる

テーブルにひじをついたり、おしほを持っていない方の手を足に置いたりせず、ごはんを食べましょう。

うつわを持たずに顔を近づけて食べる

ごはん茶碗は、テーブルに置いたまま顔を近づけず、きちんと手で持ち、うつわを顔の方に持っていきましょう。

食事中にトイレに行ったりうろろう動き回る

食事の前にトイレをすませ、食事中はなるべく席を立たないようします。

茶碗、はしの正しい持ち方

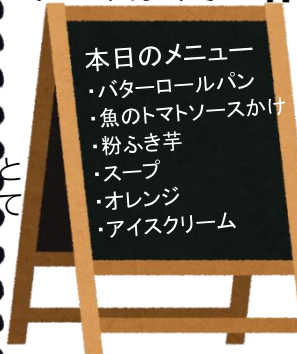


何で「マナー」というものがあるのでしょうか？ただ、「注意されるから」ではなく、保護者の方が理由を理解し、子どもたちに伝えていってほしいと思います。

食事時間は栄養を取るだけでなく、心を満たし、社会性を学ぶ時間でもあります。園でも引き続き、食事のマナーについて、伝えていこうと思います。ご家庭での食事時間にも、家族全員で取り組んでみてくださいね！

★給食献立表は、使用食品を記載したものを配布しています。園で初めて口にしない食べ物があっても、食べたことのないものがあれば家庭で食べてみてください。

テーブルマナー体験をしました！



レストランで使ったことあるよ！家でホットケーキを食べるときに使ったよ！と…使ったことはあっても、緊張した様子のすみれさん。お家でもチャレンジしてね♪



今月の郷土料理：奈良県

色ごはん…醤油味の炊き込みご飯のこと。さまざまな行事でふるまわれ、各家庭日常的に食されてきた家庭料理。具材は、人参、しいたけ、ごぼう、薄揚げが一般的。旬の食材を使った「色ご飯」もつくられている。

たこもみうり…きゅうりとタコと和えた酢の物のことで、夏に食べられることが多い。田植えが終わり、秋の豊作を祝う行事である早苗饗（さなぶり）の行事にも食されているという。

しきしき…小麦粉に水と砂糖を入れて薄く焼いた戦前からある奈良のおやつ。卵を入れることもあり、クレープのような感覚のもの。

今月の給食：マーボー豆腐

＜材料：子ども1人分＞

- ・豆腐…80g
- ☆にんじん…10g
- ・赤みそ…6g
- ☆豚ひき肉…15g
- ☆玉ねぎ…35g
- ・砂糖…2g
- ★生姜…0.5g
- ・ねぎ…5g
- ・しょうゆ…1g
- ★にんにく…0.1g
- ・油…1g
- ・片栗粉（少量の水で溶く）…0.5g

＜作り方＞

- ①豆腐は2cm角、生姜、にんにくは皮をむいてすりおろす、人参はいちょう切、玉ねぎは1cm角、ねぎは小口切にする。
- ②フライパンに油を敷いて★を入れ、香りが出るまで炒めたら☆を加えて更に炒める。
- ③炒めた具材がかぶる程度の水（分量外）と豆腐を入れ、火が通ったら味付けしてねぎを入れる。
- ④水で溶いた片栗粉でとろみをつける。



6月からお世話になっております。このお仕事に就いて約1か月。先輩方の丁寧な指導を受けながら、少し慣れてきました！園児さんのお遊戯に癒されたり、「おいしかったよ!」との声をもらったりと、毎日楽しくお仕事をしています。よろしくお願ひします。

(株)LEOC
福池育代

