



新緑が鮮やかな季節になりました。子どもたちは少しずつ新しい生活に慣れ、元気よく遊んでいます。

保育所では、元気に食事のあいさつをしたり、箸やフォークの練習をしたり、マナーに気をつけながら、友達と楽しく食事をしています。ご家庭でも気持ちよく食事ができるように、今月はマナーのポイントをお知らせします。

マナーを守って食事をしよう!

★今月の目標★

食事のマナーを身につけましょう



マナーを守ることで、お互い気持ちよく食事をすることができます。食事を楽しい時間にするためにも、今から少しずつ食事のマナーを身につけるようにしましょう。まずは大人がマナーに気をつけて、子どものお手本になりましょう!

よい姿勢で食べる

テーブルと体の間を、こぶし1つ分くらいあけ、背筋を伸ばしている状態がよい姿勢です。

また、背筋を伸ばして食べると、食べ物の消化吸収がよくなります。



食器を正しく並べて食べる

和食では、ごはんなどの主食は左側、汁ものは右側に置きます。正しく食器を並べて、ごはんとおかずを交互に食べましょう。



箸や食器をきちんと持つ

箸や茶碗をきちんと持つことで、食べこぼしを 방지、見た目が美しくなります。

子どもが正しく持てるように、お手本をみせてあげましょう。



食事のあいさつをする

「いただきます」「ごちそうさま」は、作ってくれた人や食べ物への感謝の気持ちをこめた言葉です。また、遊びの場面と、食事の場面を切り替えるきっかけにもなります。



食事の途中で席を立たない

食事中は席を立ったり、遊んだりせず、きちんと座って食べましょう。

また、口の中に食べ物が入ったまま立ち歩くと、誤嚥の危険があります。



食べ物を口に入れたまま話をしない

口を閉じて食べ物をよく噛み、飲み込んでから話をしましょう。口の中の食べ物が口から飛んだり、口の中が見えたりすると、一緒に食べている人が嫌な気持ちになります。



<献立紹介>

たけのこごはん ~4人分~



たけのこは、春が旬の食べ物です。

(材料)

・米	2合	A	・砂糖	大さじ1
・たけのこ	100g		・しょうゆ	大さじ2
・にんじん	20g		・酒	大さじ1
・薄揚げ	1枚		・塩	小さじ1/2

- ① 洗米する。
- ② たけのこは薄切り、にんじんは短冊切り、薄揚げは油抜きをして短冊切りにする。(たけのこは事前に下処理したものを使う)
- ③ 炊飯釜に洗米した米とA、水を入れて軽く混ぜる。
- ④ ③に②をのせて炊飯する。



5月5日はこどもの日

新しい芽が出るまで古い葉が落ちない柏の木のように、親から子、孫へと命がつながることを願って、こどもの日には「柏餅」を食べる風習があります。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。5月は大阪府の『ばらすし』を取り入れています。