



2月の食育だより

2021年 1月 27日
認定こども園あゆのさと
栄養士

乳幼児期に学ぶ食事のマナー

日本の食事マナーは、自然に感謝し、他者を気づかう心から生まれ、食文化の中で受け継がれてきた作法です。乳幼児期の子どもは、周囲の大人の姿から「正しいマナー」を学びます。親は、子どもにとって、最も重要なモデルであり、毎日繰り返される食事を通して、子どもたちはマナーを身につけていきます。

感謝の気持ちを育てる

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。

家族がそろってあいさつをし、感謝の気持ちと食べ物を大切にすることを育みましょう。



適切に食具を使う大切さ

和食文化のマナーでお箸を正しく使うことはとても大切なこと。「手づかみ食べ」で、手指、腕、口の動きの協調運動が獲得できたら、スプーン、フォーク、お箸などの食具が正しく使えるように練習をします。スプーンの鉛筆持ちができるようになってから、お箸の練習を始めましょう。あせらずに、おおらかな気持ちで見守り、お手本となる姿を見せてあげましょう。



- ① 薬指と親指の根元で、一本のお箸を持ちます。(しっかりと固定する!)



- ② 上のお箸を親指、人差し指、中指の三本で持ちます。



- ③ 中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物を掴みます。

お箸が正しく使えないことが、好き嫌いの原因になることがあります。

献立紹介

2月22日メニューより

こども園での給食の様子を紹介します

おまめさんのかき揚げ

	幼児5人分
大豆水煮	120g
ちくわ	50g
いんげん	30g
人参	45g
小麦粉	大さじ4杯強
しょうゆ	小さじ2杯弱
水	適量
揚げ油	適量

- ①大豆はさっと水洗いをする
- ②ちくわは5mm弱くらいの輪切りにする
- ③いんげんは筋を取り1、5cmくらいに切る
- ④人参は千切りにする
- ⑤①～④と小麦粉・しょうゆ・水を混ぜる
- ⑥⑤をからりと揚げる

※ちくわを少し減らして桜エビを加えても美味しくできます

今月は沼津市にある姉妹園「かめき保育園」のおすすめメニューを信愛会の4園(富士わかば保育園・かめき保育園・しんあい保育園・認定こども園あゆのさと)の給食で提供します。

今後も信愛会4園のメニューを順次給食に取り入れていきます。♡3月はひまわり組の様子を掲載します。♡

♡お楽しみに♡

さくら1組

野菜・汁物を減らしている子も配膳したものを励まされながら残さず食べるようにがんばっています。箸や食器の持ち方、姿勢など声掛けをしています。

マカロニサラダ フライドポテト うどん
タンドリーチキン 汁物が人気でした。

さくら2組



全体的に落ち着いて食べるようになってきました。少しずつ食べる量が増え、ご飯の食べる量も増えてきました。

みそラーメン うどん 豆腐入りハンバーグ
シルバーサラダが人気でした。