

食育だより



令和3年 春号
苫小牧市こども育成課
幼児保育係栄養士発行

お子さんの食事のマナーはできていますか？

- ・正しい姿勢で食べれている
- ・上手に食具を使えている
- ・バランスの良い食べ方をしている
- ・衛生的な手洗いができている
- ・食事のあいさつがしっかりできる



これらのことを意識して家庭で食事したことはありますか？

あまり意識し過ぎてせっかくの楽しい食事が台無しになってしまうのも困りますが、きれいな仕草やマナーで食事することはとても大切なことです。

まだ小さいからといってマナーに無頓着していると、将来子どもが大きくなって悲しい思いをしたり苦労するかもしれません。

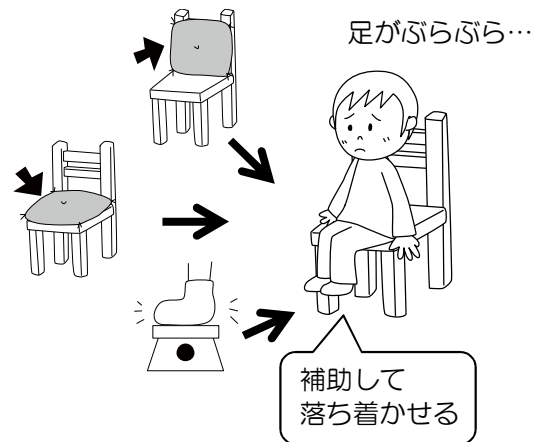
そうならないためにも、幼児期からできる食事のマナーを紹介します。

・正しい姿勢で食べること・

椅子に深く腰掛け
テーブルに向かって
拳一つ分位空けて
真っ直ぐ座る。
足の裏はしっかり
床につくように調
節しましょう！

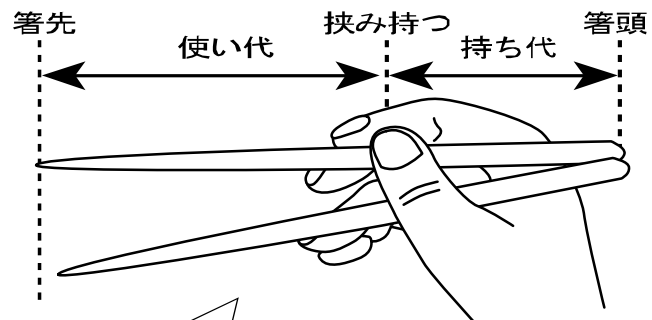


正しい姿勢



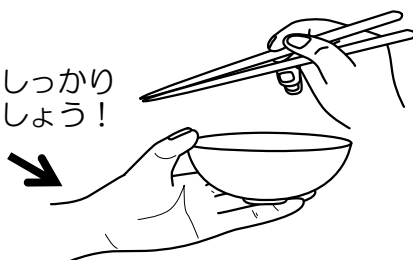
・食具を正しく使うこと・

スプーンやフォーク
が下持ちで上手に使
えるようになったら
箸に挑戦しましょう。
気長に焦らず繰り返
し教えましょう。



親指・人指し指・中指の3本で
つまみ、薬指で軽く支えます。
上になった箸だけが動きます！

お茶碗もしっかり
と持ちましょう！

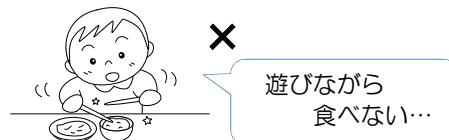
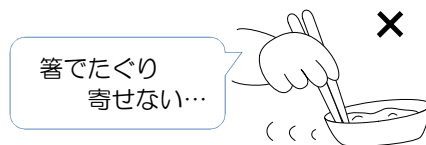
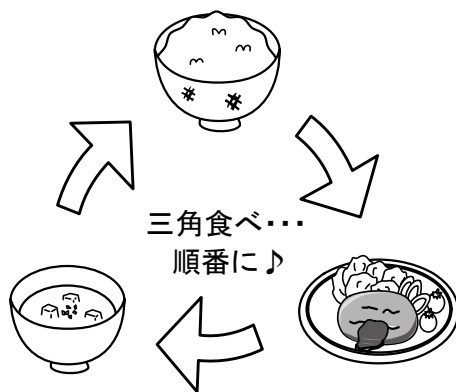


裏面もご覧ください。

・正しい食べ方・

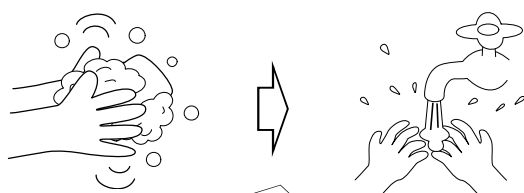
子どもは好きな物ばかり食べてしまいがちです。均等に食べられるよう、三角食べを意識させましょう！

肘をついて食べたり、食器を箸で引き寄せない等、最低限のマナーを親が手本を見せて教えましょう。



・正しい衛生習慣・

帰宅後はもちろんですがトイレの後や食事の前にもしっかり石鹸を使って手洗いを習慣化させましょう。うがいもできると更に良いですね！



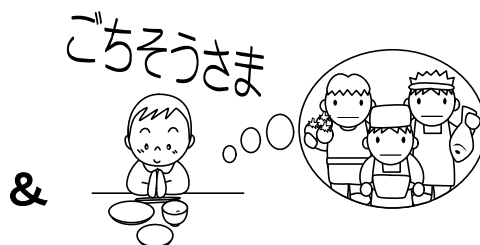
しっかり泡立て、まんべんなく洗い流水ですっきり洗い流しましょう！



・しっかりあいさつ・

挨拶はマナーの基本です！

『いただきます』
『ごちそうさま』
しっかり習慣付けましょう。



食材への感謝の気持ち、それに関わる生産者や調理してくれた人への感謝の心を育みます。

♪ 保育園の人気メニュー ♪

約4人分 … ご家庭でアレンジして新たな発見をしてください！

～ 炒め納豆 ～

- ・ひきわり納豆 4ﾊﾟｯｯ
- ・豚ひき肉 60g
- ・人参 40g
- ・玉葱 60g
- ・サラダ油 適量
- ・砂糖 4g
- ・醤油 15g
- ・卵 1個
- ・サラダ油 適量

- ① 人参、玉葱はみじん切りにしておく
- ② サラダ油で人参、玉葱、挽肉を炒め、砂糖、醤油で調味する
- ③ ②にひきわり納豆を加えて炒め合わせる
- ④ 卵を溶いてサラダ油で炒り卵を作る
- ⑤ ③の上に④を飾る

～ スイートコロケ ～

- ・さつまいも 200g
- ・豚ひき肉 30g
- ・玉葱 40g
- ・サラダ油 適量
- ・塩こしょう 少々
- ・小麦粉 12g
- ・卵 1/3個
- ・パン粉 20g
- ・サラダ油 揚げ用

- ① さつまいもは乱切りにして茹でてマッシュし、玉葱はみじん切りにしておく
- ② サラダ油で玉葱、挽肉を炒めて冷ます
- ③ ①のさつまいもと②を合わせ、塩こしょうして俵型にする
- ④ ③に小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつけて油で揚げる