



給食メモ

2024年3月 箱舟保育園

食事のマナーをしっかりと身につけよう！

今月の食育の日（3月13日）は「食事のマナーⅡ・朝食の大切さ」です。

10月の食育の日に学んだ「食事のマナー」を年度の最後にもう一度おさらいします。10月に学んだ7つのマナー覚えていますか？

1. 挨拶をする。
2. 座って食べる。
3. 背筋を伸ばして食べる。
4. きちんと器を持って食べる。
5. 口の中に詰め込み過ぎない。
6. 口の中に食べ物を入れたままお喋りをしない。
7. 箸を正しく持って食べる。

その後ご自宅で、食事のマナーを守れていますか？ お子さんと、食事のマナーについてお話いただけましたか？

食事マナーを身につけるためには、毎日毎食気をつけ習慣づけることが、とても大切です。保育園だけではなく、ご家庭での朝・夕の食事の機会がとても重要になります。食事のマナーを身につけると、自分がスムーズに食事ができるだけでなく、他の人に迷惑をかけることにもつながります。窒息防止にもなります。

子どもだけでなく、大人である保護者のみなさんも一緒に振り返ってみませんか？

おやこで まな- チェックを してみよう！！

まな-が まもれて いたら チェックらん、○を、 まな-が まもれて いなかったら ×をつけてね！

まえの らんは いますぐにチェックを うしろの らんは 3がつの おわりに チェックを してね！

*たべる まえに

こども	おとな		こども	おとな
		といを すませる		
		しっかり てを あらう		
		ただし しせいで いすに すわれている		
		「いただきます」と あいさつしている		



*たべている ときに

		ただし しせいで たべている		
		はし(すぷ-ん・ふお-く)を ただしく もてている		
		はし(すぷ-ん・ふお-く)を ただしく つかえている		
		(おちゃわん・おわんを もって)、おさらに てをそえて たべられている		
		よくかんで たべられている		
		ひじをついて たべていない		
		「くちゃくちゃ」とおとを たてて たべていない		
		しょくじちゅうに よこを むいたり、たったり していない		
		くちのなかに たべものを 入れたまま おしゃべりを していない		
		こぼさずに たべられている		
		すき きらいを しないで のこさずに たべられている		



*たべ おわったら

		「ごちそうさま」とあいさつしている		
		しょっきを かたづけている		

もし×がついて しまったら、 つぎの しょくじから、○になるように きを つけようね！



♪♪箱舟保育園人気メニュー♪♪ きくぐみ・ふじぐみの保護者からご依頼がありました！

★ほうれん草のお浸し

材料 幼児4人分

- ・卵液 100g ・がんもどき 40g ・ほうれん草 88g ・人参 40g ・えのき 40g ・かつおだし 80g ・白しょう油 小さじ1
- ・油 小さじ1 ・砂糖 小さじ3/4 ・しょう油 小さじ1/3

作り方

- ① 卵液をよく溶きほぐし、フライパンに油を入れ卵を作る。
- ② がんもどきは1cm角に切り、熱湯をかけ油抜きする。
- ③ ほうれん草は1.5cm幅に切り、下茹でし、よく水気を絞る。
- ④ 鍋にだし汁、人参(2mm×2cmの千切り)・えのき(1cm幅)・がんもどきを入れ過熱する。人参が柔らかくなったら、調味料を入れ、火を止める。
- ⑤ ④に炒り卵ほうれん草を加え和え、味を含ませる。

★カリフラワーのカレー炒め

<材料> 幼児4名分

- ・カリフラワー(小さめの子房に分け下茹で) 40g ・ウインナー(縦半分になり、5mm厚さに切る) 6g ・人参(千切り) 13g
- ・ピーマン(大き目のみじん切りし、下茹で) 4g ・油 小さじ1/4 ・コンソメ 小さじ1/8 ・カレー塩 小さじ1/8 ・こしょう 少々

作り方

- ① フライパンに油を入れ、ウインナーと人参・カレー塩を入れ、人参に火を通す。
- ② ①にカリフラワーを加え、コンソメ・こしょうをし、味を調える。 ピーマンを加え、さっとひと混ぜし、できあがり！