食育だより

食べること　大好きな　子どもに

亀山市健康福祉部

1月

「もういくつ寝るとお正月～♪」子どもたちにとって楽しい行事のひとつです。年末年始は、ついつい夜更かしなどで生活のリズムが乱れがちですが、体調を崩さないように、早寝早起きを守り、しっかりとした食事をとるように心がけたいですね。子どもたちにとって実り多い一年になりますように。

大切にしたい食事の「マナー」

日本の食事のマナーは、自然の恵みに感謝して食べ物を大切にし、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。子どもたちは、毎日、繰り返される食事を通して、周囲の大人の姿から「正しいマナー」を学びます。子どもたちが豊かな食生活を送れるように、家族で食事のマナーに配慮していきましょう。

感謝の気持ち

「いただきます」は、これからいただく自然の恵みや命への感謝を表します。

「ごちそうさまでした」は、いただいた食材を育て、運び、料理してくれた人々への感謝を表します。感謝の気持ちを育むことは、食への関心を高めます。

食前食後の挨拶によって、食事と遊びの区別も明確になります。

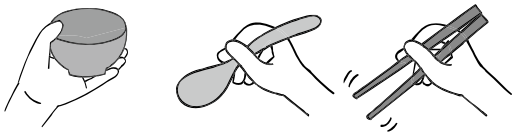
器と食具

スムーズに食べるために、それぞれの料理を食べやすい場所に配置します。

（ご飯、お汁は手に取りやすい手前に、主皿は奥に置きます。）

お茶碗やお汁椀などは手に持ちます。４本の指の上に糸底をのせ、親指は器の淵を押さえます。

食具（スプーンや箸）は急がずゆっくり進めましょう。



姿勢と環境

テーブルとの間はこぶしひとつ分開けて、椅子に深く座ります。背筋を伸ばし、足の裏は床につけます。姿勢を整えると、胃を圧迫することがなく、スムーズな消化を助けます。他にも、「食事中は立ち歩かない。肘を張らない。口に入れたまま話さない。食べている人を驚かさない。」などは、食事に集中して、美しく食べられるだけでなく、誤嚥や窒息の事故の予防にもつながります。

今月の給食から　おすすめレシピ

チーズとりんごのさいころサラダ

【 材料 】子ども４人分

りんご	1/3 個	マヨネーズ	大さじ２弱
人参	1/6 本	生クリーム	大さじ２弱
胡瓜	1/4 本	砂糖	少々
チーズ	30ｇ		
レーズン	大さじ１		
パイン缶詰	輪切り１枚		

【 作り方 】

1．材料は、さいの目に切る。
　りんごは塩水にさらし、水気を切る。
　人参は、やわらかく茹でて、冷ます。
　胡瓜、レーズンはさっと茹でて、冷ます。
2．生クリームに砂糖を加えながら泡立てる。
3．マヨネーズを混ぜ、１を加えて和える。