

食育だより

楽しく食べよう
「いただきます」

少しずつ寒さが和らぎ、春の訪れを感じる季節となりました。子どもたちはそれぞれに大きくたくましくなり、いよいよ卒園・進級を迎えます。

好きな食べ物が増えたり、お箸が上手に使えるようになったり、一年を振り返ると目覚ましい成長を感じることが出来ますね。

亀山市 子ども未来部

3月

身につけたい食事の「マナー」

日本の食事のマナーは、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。子どもたちは、毎日の食事を通して周りの大人の姿から「正しい食事マナー」を学びます。

子どもたちが豊かな食生活を送れるように、家族でマナーに配慮しながら食事を楽しみましょう。

◆ 感謝の心（挨拶）

「いただきます」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」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。

また、挨拶をすることで、食事と遊びとの切り替えを明確にします。



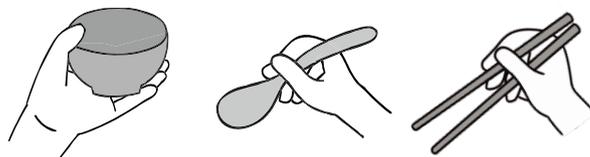
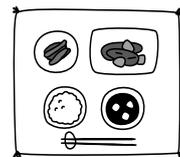
◆ 食器や食具

スムーズに食べるために、料理に合わせて、食べやすい場所に配膳します。

（ご飯やお汁は手に取りやすい手前、主皿と小鉢はそれぞれ奥に置きます。）

お椀（ご飯やお汁）は4本の指の上に糸底を乗せ、親指は器の淵を押さえます。

食具（スプーンや箸）を正しく使えるように、
身体機能の発達に合わせて、練習していきましょう。



◆ 姿勢

食卓と体はこぶしひとつ分けて、椅子に深く座り、背筋を伸ばします。

（足裏がしっかり床につくように調整し、姿勢を安定させます。）

姿勢を整えると、胃腸が圧迫されず、スムーズな消化につながります。

他には、立ち歩かない、肘を張らない、口に食べ物を入れたまま話さない、口を閉じてよく噛む、食べている人を驚かさないなどです。

食事に集中して、美しく食べられるだけでなく、誤嚥や窒息の事故予防にもつながります。



◆ 今月の給食から レシピのご紹介 ◆

【材料】子ども4人分

鶏ひき肉	80g	小麦粉	大さじ5
塩	少々	粉チーズ	大さじ1強
木綿豆腐	1/2丁	スキムミルク	大さじ1強
玉葱	1/4個	揚げ油	適宜

豆腐チーズナゲット

【作り方】

1. 豆腐は軽く押して、水切りする。
2. 玉葱はみじん切りにする。
3. 肉と塩をよく混ぜ、残りの材料を加えて混ぜ合わせる。
4. 小判型に成形し、熱した油で揚げる。

