

2月 食育だより

乳幼児食

おいしく食べるための食事のマナー

★ マナーを身につけるためには、毎日くり返し伝えることが大切です

「食事の用意」

ごはんは左側、汁物は右側、おかずは奥、はしやスプーンは手前に置き、盛り付けや配膳などできる範囲でお手伝いをしてもらうようにしましょう。



「姿勢」

椅子に深く腰掛け、足の裏が床にしっかりつくようにしましょう。届かない場合は、座布団や踏み台で調整しましょう。



「あいさつ」

「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとうございました」と料理を作ってくれた人、命をくれた動物や野菜に感謝の気持ちを込めて、あいさつしましょう。



「片づける」

食べ終わった食器を運ぶなど、お手伝いが出来たら褒めてあげましょう。褒められると子どもは喜びます。その行動が、自然と身に付くといわれています。



「いただきます」と「ごちそうさま」

いつも何気なく使っている言葉ですが、「いただきます」や「ごちそうさま」はなぜ言うのでしょうか？

私たちは生きていくために、毎日食事をとらなければいけません。

「ごはん」や「おやつ」は、もともとは動物や植物の「いのち」です。

食事の始めと終わりのけじめとなるあいさつの言葉の意味をご紹介します。

「いただきます」



「食事に関わってくれた人たちへの感謝」

料理を作ってくれた人、野菜を作ってくれた人、魚を獲ってくれた人など、その食事に関わってくれた人たちへの感謝のこころを表しています。



「食べ物への感謝」

肉や魚はもちろん、野菜や果物にも命があると考え、食べ物への感謝のこころを表しています。

「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」。「馳走」は駆け回るという意味で、食事を作っておもてなしをするために駆け回る様子を表しています。この食事のために、いろいろと大変な思いをして準備してくれた人たちへの感謝を込めて「様」がつき、食事の後に「ごちそうさまでした」とあいさつするようになりました。

バレンタインレシピ

米粉ココアブラウニー



【材料】（幼児1人分）

米粉パウダー	10g
砂糖	10g
ベーキングパウダー	1g
米油	8g
ココア	3g
片栗粉	1g
豆腐	24g

【作り方】

- ①豆腐をペースト状にする。
米油・砂糖以外の材料はふるいにかける。
- ②砂糖と米油を混ぜ合わせ、
さらに、豆腐を加えてしっかり混ぜる。
- ③②にふるいにかけた材料を少しずつ入れ
馴染むまでまとめる。
- ④クッキングシートを敷いた容器に流し込み
170℃のオーブンで20分程度焼く。

