



# 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。

### 「食べ方」

同じものばかりを食べるのではなく、おかず、ごはん、汁物を交互に食べましょう。

### 「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」「ごちそうさま」の意味



#### いただきます



ひとつめは、料理を作ってくれた人、野菜を作ってくれた人、魚をとってくれた人など、食事に関わってくれた人への感謝のこころを表しています。ふたつめは、食材への感謝です。肉や魚はもちろん、野菜や果物にも命があると考え、食材への感謝のこころを表しています。

「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翻弄する様子を表しています。やがて、丁寧語の「御」が付き、大変な思いをして食事を準備してくれた方への感謝を込めて「様」が付き、食事のおわりに「御馳走様」とあいさつするようになりました。

#### ごちそうさまでした



### 好き嫌いのある子には…

- ★戸外に出かけて楽しい雰囲気の中で食べたり、子どもと一緒に料理をするなど、食事の環境を変えてみましょう。
- ★苦手なものも、子どもの好きな形にするなど工夫してみましょう。
- ★たくさん遊ばせましょう。「空腹は最高のごちそう」です。

## ちーこ先生の

## SDGsレシピ



### 万能ナムルダレ2種を使って「フライパンピビンバ」



今月のレシピは、凍りそうな寒さにも、強い風にも負けず、病気を撃退する力がある色の濃い野菜をたくさん食べられる「ピビンバ」をご紹介します。おうちに今ある食材を「ナムル」にして、野菜をたくさん食べて寒い冬を乗り切ってください。



材料(2~3人前)

- |   |                  |            |
|---|------------------|------------|
|   | 炊いたご飯            | お茶碗2杯分     |
|   | ごま油              | 小さじ1       |
|   | ～人参ともやしの酢ナムル～    |            |
|   | もやし              | 1袋(200g)   |
|   | 人参               | 1/2本(75g)  |
|   | すりごま             | 大さじ3       |
| A | 酢・ごま油            | 各大さじ1      |
|   | 薄口しょうゆ           | 大さじ1/2     |
|   | 砂糖               | 大さじ1/2     |
|   | ～玉ねぎ肉味噌～         |            |
|   | 玉ねぎ              | 1/2個(100g) |
|   | 豚ひき肉             | 100g       |
| B | 米みそ              | 大さじ1       |
|   | 薄口しょうゆ           | 小さじ1       |
|   | 砂糖               | 小さじ1       |
|   | ～緑野菜のナムル～        |            |
|   | 葉物野菜             | 1袋(200g)   |
|   | (小松菜・ほうれん草・菊菜など) |            |
| C | 塩麴               | 大さじ1/2     |
|   | ごま油              | 大さじ1/2     |



#### ■作り方■

- 1.人参は皮をむき、5mm幅の短冊切りにする。玉ねぎは1cm角に切る。
- 2.フライパンに人参ともやしを入れ、水50ccを注いで蓋をする。強火で5分蒸す。
- 3.蓋を開け、人参ともやしをザルに取り出す。冷めたら、ペーパータオルで水気をとる。Aで和える。フライパンは洗わず、次の料理に使う。
- 4.フライパンに豚肉、玉ねぎの順番に広げのせ、水を大さじ1入れる。蓋をして中火で3分蒸す。蓋を開け、火を消す。Bを入れて全体を大きく混ぜる。水気を飛ばすように、中火にかけて1~2分混ぜながら煮詰める。
- 5.葉物野菜は茹でて、しっかり水気を絞る。食べやすい大きさに切り、Cで和える。
- 6.フライパンを温め、ごま油をひき、ご飯を広げる。中火で2分、ご飯を焼いたら、2種類のナムル、玉ねぎ肉みそをのせる。

食べる際はご飯に具をなじませるように、全体を大きく混ぜ、小皿によそっていただく。ニンニクなどが入っていないため、大人は七味唐辛子やコチュジャンを加え、辛さをお好みで足して調整する。