



食育だより

乳幼児食

あけましておめでとうございます

本年も子どもたちの健康を考えた食事づくり、安全安心な食事の提供に力を注ぎますのでどうぞよろしくお願いいたします。

～ 食事のマナーを知ろう! ～

楽しくおいしく食事をするためには、食事のマナーを身につけることが大切です。食べる楽しみを親子で分かち合いながら、基本的なマナーを少しずつ教えてあげましょう。

食事マナー O×クイズ

Q1

ごはんを食べるまえはてをあらう



Q2

ごはんを食べるときに「こんにちは」をいう

こんにちは



Q3

ひじをつきながらごはんを食べる



Q4

くちのなかにたべものをいれたままおしゃべりする



Q5

おちゃわんをもって食べる



Q6

ごはんを食べ終わったら「ごちそうさま」をいう

ごちそうさま



「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」は駆け回るといって、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。



大好きレシピ

揚げささみのレモン風味



【材料】(幼児1人分)

ささみ	1本	〈タレ〉	
片栗粉	5g	濃口しょうゆ	2g
揚げ油	5g	本みりん	2g
		料理酒	1g
		砂糖	1g
		水	2g
		レモン汁	1.5g

【作り方】

- ①レモン汁以外のタレの調味料を鍋に入れて加熱し、沸騰したら火を止めてレモン汁を加える。
- ②ささみに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③②をタレにくぐらせて完成♪

