



# おおきくなーれ

## 食事のマナーを身につけよう！

### 身につけたい食事のマナー

- ①食べる姿勢      ②肘をつかない      ③食器を持って食べる      ④三角食べ

#### ①正しい姿勢

椅子に座って、テーブルが胸とおへその間に来るようにする。

お腹とテーブルの間に、握りこぶし1個分開ける。

椅子の奥まで深く腰掛けて、足がぶらぶらしないようにする。

☞ 深く腰掛けられない場合は、背中に座布団やクッションを置くと良いでしょう。

☞ 足が付かない場合は、踏み台を用意しましょう。



#### ②肘をつかない、③食器を持って食べる

肘をついた状態では、犬食いや猫背など姿勢が悪くなってしまいます。

上記の正しい姿勢で食べるようにすると、自然と食器を持って食べられます。



#### ④三角食べ

ごはんを先に食べる、おかずだけ食べる...ではなく、主食・主菜・副菜・汁を

まんべんなく食べる、三角食べをすると、様々な味を体験するため、味覚が育ちます。

このほか、箸やフォークの正しい持ち方等、クラス単位で声かけや指導を行っています。

給食の時間に、特にさくら・ひまわり組では、“こうだったよね”“〇〇ちゃんお茶碗持つんだよ”など、

子どもたち同士でも声を掛け合い意識している様子が見られます。お家でもぜひ、声を掛けてみてください。

## 備蓄食材の入れ替えで作りました・・・7月1日の昼食献立です

震災から10年が過ぎました。ここに来てまた地震が多くなっています。ご家庭ではいろいろな食材や日用品の備蓄をされているかと思いますが、食材の賞味期限を確認して、新しい物と交換しないといけませんね。保育園ではいわしの缶詰を使ってマリネにしてみました。魚の缶詰は生鮮の魚よりDHAやEPAが豊富に含まれ、丸ごと魚を食べることができ、栄養価がとても豊富です。缶詰は、備蓄だけではなく、日々のおかずとしてもお勧めです。

材料・・・4人分

いわしの缶詰	2缶	} 調味料
玉葱	1個	
赤か黄のパプリカ	1/2個	
サラダ油	少々	
食酢	大さじ3杯	
砂糖	大さじ1杯	
食塩	少々	

作り方

- ①野菜はすべてソテー用に切る。
  - ②熱したフライパンに、玉葱とパプリカを炒め、ボールに移しておく。
  - ③調味料を合わせて、②にかけておく。
  - ④器に③といわし缶を盛り付けて出来上がり。
- ※市販の簡単酢やマリネドレッシングを使うと手軽に作れます。

## ちゅうりっぷ組のおにぎり作り

5月26日と6月16日にちゅうりっぷぐみで、おにぎり作りのデモンストレーションを行いました。ごま塩とゆかりにわかめの3種類を見せて「これ、何だかわかるかな？」と聞いてみると「ふりかけ！！」の答え。

確かにふりかけには間違いないのですが・・・ラップに、ちゅうりっぷぐみが食べるくらいのご飯をのせて、ぎゅっぎゅっとおにぎり、次に丼に入ったご飯をラップにのせて大きく回しながらにぎったら

「わぁ～おおい！！」と子どもたち。この巨大おにぎりは、この後の昼食で食べました。本番の6月23日は上手ににぎることができたようです。



## 実習生が来ました

先月の14日から一週間、栄養士実習で2名の学生さんが来ました。調理の他、子どもたちの食事の様子や菜園活動などを見て回り、かわいい、かわいいと言いながら子どもたちとお話していました。

がんばってね～

## 菜園活動の収穫



最初の収穫は、さくらぐみで育てている「きゅうり」で、現在7本の収穫です。スティックきゅうりやごま和え・ゆかり和えにしてさくらぐみだけで食べました。間もなく、じゃがいもの収穫を行う予定です。今年はどれくらいとれるかなあ さつまいもは苗を植えてみたものの、枯れそうになりましたが(毎年根付くか心配します)子どもたちが毎日水やりをせっせとしたので、なんとか全部根付き、葉がどんどん大きくなっています。大きなさつまいもが取れるといいね。



見づらくてごめんなさい。7ログではカラーで見られます！！