



給食だより



新年度が始まって早くも1ヶ月が経ちました。新しい環境にもだんだんと慣れてきた頃でしょうか？
給食では、お家では出なかったお野菜や料理が出ることもあると思います。食べたことのない物には
抵抗があると思いますが、少しずつ苦手なものも食べられるようにしていけたらいいですね。



年間食育テーマは「**きちんと食べよう！朝ごはん！**」
毎日、朝ごはんを食べて登園できるようにしましょう♪



今月の食育テーマ
食事のマナーについて考えよう！



★あいさつの大切さ

★正しい姿勢の大切さ

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。家族がそろってあいさつをし、感謝の気持ちと食べ物を大切にすることを育みましょう。

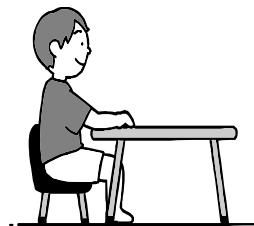
みんなで楽しく会食するために、正しい姿勢で食卓に座ることは基本的なマナーですが、正しい姿勢は、消化の面からも大切なことです。食卓の食べ物を見て、しっかりとよく噛んで飲み込み、胃（お腹）を圧迫することなくスムーズに消化するためには、姿勢を整える必要があります。

テーブルと椅子の高さを調整

- ・ テーブルの高さを子どもの肘の高さに合わせる
- ・ 椅子は子どもの足底がしっかりとつく高さ
- ・ 臀部をしっかりと支えることができる椅子

座る姿勢

- ・ テーブルの間はこぶしひとつ
- ・ 椅子に垂直に座るが、骨盤はやや前傾



★周囲の大人の行動・反応の大切さ

マナーを教えるためには、周囲の大人が、子どもと一緒に食事をする中で、正しい態度・行動を、子どもに見せてあげることが最も重要です。低年齢の子どもは、食事に集中できないことが多くありますが、食事時には、否定的な反応をしないように心がけ、食事を楽しみながら、大切なことを丁寧に子どもに伝えましょう。毎日、繰り返すことが大切です。



はるさめともやしのソテー

【材料】

はるさめ	40g
にんじん	25g
もやし	50g
コーン缶	50g
食塩	1.5g
しょうゆ	7.5g
ごま油	5g

【作り方】

- ① はるさめを沸騰したお湯に入れて10分浸して戻し、10cm程度に切る。
- ② にんじんを2cmのせん切り、もやしは食べやすい長さに切り、コーン缶の水気をきる。
- ③ 鍋にごま油を熱しにんじん、もやし、コーンの順に炒める。
- ④ 最後に1のはるさめを入れて、塩としょうゆで味をつける。

※はるさめを入れてから混ぜると切れてしまうので、炒め過ぎないようにしましょう。

すみれ・ひまわり組
5/6(木)に夏野菜植え
をします。車手の用意
をお願いします。

