



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。新しいお部屋、新しい先生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お料理が出ることも多いと思います。食べたことのない物には抵抗があると思いますが、少しずついろいろ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！



おはしのマナー守れていますか？
 おはしの使い方には、マナーがたくさんあります。ここに書いてあるのは「嫌い箸」と言われていて、やってはいけないお箸のマナーです！
 気を付けて使いましょう！

みんなで楽しく食事するために、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。

おはしのマナー

おはしの使い方にはマナーがあるって知ってたかな？
 ここに書いてあるのは「嫌い箸」といって、やってはいけないおはしのマナー！！
 嫌い箸は、いっしょに食べている人をいやな気持ちにさせてしまうので気をつけようね。



- 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

<p>ねぶりばし</p> <p>はしの先をなめる</p>	<p>くわえばし</p> <p>はしをくわえたまま何かをする</p>	<p>なみだばし</p> <p>汁気をしたたらせる</p>
<p>せせりばし</p> <p>はしをよじのように使う</p>	<p>かきこみばし</p> <p>うつわに口をつけてかきこむ</p>	<p>かみばし</p> <p>はしの先をかむ</p>
<p>わたしばし</p> <p>食事中、食器の上にはしをわたす</p>	<p>まよいばし</p> <p>まよってはしをうごかす</p>	<p>つつきばし</p> <p>はしでつきさす</p>
<p>さぐりばし</p> <p>おかずをかきまわして具をさがす</p>	<p>うつりばし</p> <p>はしでさわった料理をたべずほかのものをたべる</p>	

豆腐のカレーあん

カレーうどんのような味です！

【材料】

木綿豆腐	360g	油	3g
たまねぎ	130g	だし汁	360g
にんじん	60g	しょうゆ	12g
しめじ	60g	みりん	15g
チンゲンサイ	100g	カレー粉	1.2g
油揚げ	12g	食塩	1.2g
		片栗粉	12g

- 【作り方】**
- 1 豆腐をさいの目に切り水気を切る。(ゆでたり、蒸し器にかけてもよい)
 - 2 たまねぎ、にんじんを1cm幅の短冊切りにする。
 - 3 しめじの石づきをとり小房にわけて切り、チンゲン菜を食べやすく切りそろえる。油揚げは短冊切りにして油抜きをする。
 - 4 豆腐以外の材料を油でさっと炒めて、だし汁と調味料を加えて煮る。
 - 5 4に豆腐を加えて煮る。
 - 6 野菜が柔らかくなったら片栗粉でとろみをつける。



ちゅうりっぷ・すみれ・ひまわり組は5/10(火)に夏野菜植えをします。軍手の用意をお願いします。

【参照】 飯部幸雄の食育アドバイスQ&A