

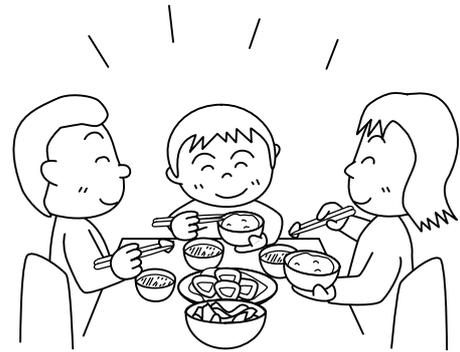
# 食育だより



平成27年 冬号  
市こども育成課  
幼児保育係栄養士発行

お子さんの食事のマナーはどうですか？

- 正しい姿勢で食べること
- 正しく食具を使うこと
- 正しい食べ方
- 正しい衛生習慣
- しっかりあいさつ



これらのことを意識して家庭で食事していますか？

あまり意識し、せつかくの楽しい食事が台無しになってしまうのも困りますが、きれいな仕草やマナーで食事を摂ることはとても大切なことです。

まだ小さいからといってマナーに無頓着していると、将来子どもが大きくなって悲しい思いをしたり苦労するかもしれません…。

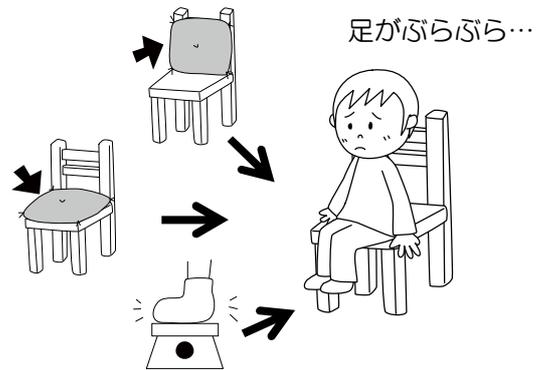
そうならないためにも、幼児期からできる食事のマナーを紹介しますね。

## • 正しい姿勢で食べること •

椅子に深く腰掛け、  
テーブルに向かって  
こぶし1つ分空  
けて真っすぐ座る。  
足の裏はしっかり  
床に着くように！

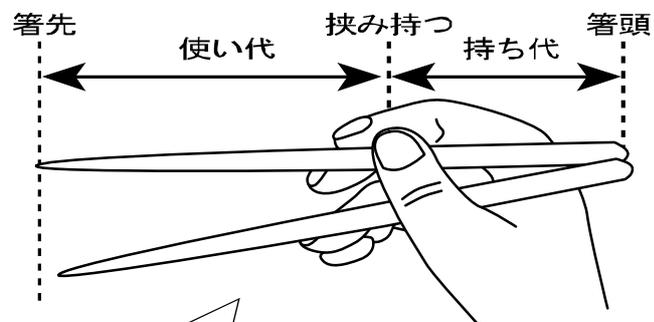


正しい姿勢

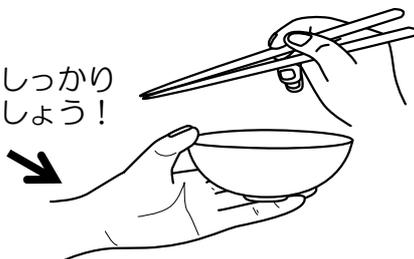


## • 正しく食具を使うこと •

スプーンやフォーク  
が使えるようになったら、  
箸に挑戦しましょ  
う。気長に繰り返  
し教えましょう！



お茶碗もしっかり  
と持ちましょう！



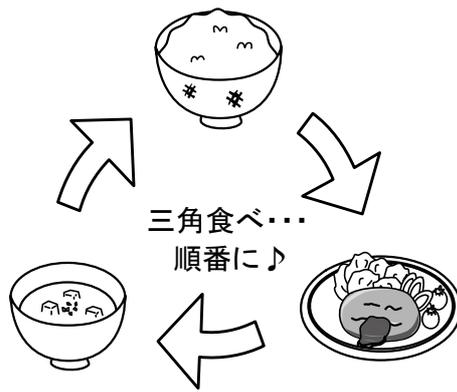
親指・人差し指・中指の3本で  
つまみ、薬指で軽く支えます。  
上になった箸だけが動きます！

裏面もご覧ください。

## ・正しい食べ方・

とかく子どもは好きな物ばかり食べてしまいがちです。均等に減るよう、三角食べを意識させましょう！

また、肘をついて食べたり食器を箸で引き寄せない等、最低限のマナーを教えましょう。



等々

スッキリ

## ・正しい衛生習慣・

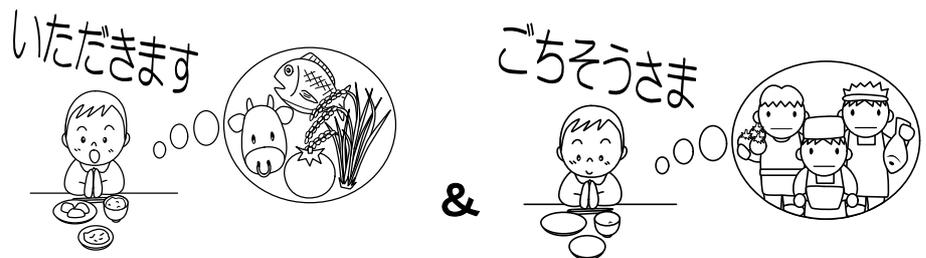
外から帰って来たら... はもちろんですが、トイレの後や食事の前にも石鹸を使った手洗いを習慣化させましょう！うがいもできると、さらに良いですね。



うがいが出来なければ口をゆすぐだけでもOKです！

## ・しっかりあいさつ・

挨拶はマナーの基本です。  
“いただきます”と  
“ごちそうさま”は  
しっかり習慣付けましょう！



食材への感謝の気持ち、そしてそれに関する生産者、調理してくれた人への感謝の心を育みます。

## ♪ 簡単保育園メニュー ♪

約4人分 … ご家庭でアレンジして新たな発見をしてください！

### ～ ゴマポテト(付け合せ) ～

- じゃが芋 … 約250g
- 砂糖 … 小1と1/2
- 正油 … 小1と1/2
- 白炒りゴマ … 5g

- 皮を剥いていちよう切りにしたじゃが芋をひたひたの水で煮る。
- 沸騰したら、砂糖・正油で調味する。
- 火が通ったら、火を止めてゴマを混ぜる。

### ～ ポテト春巻き(アレンジ) ～

- 冷蔵庫に作り置きしたポテトサラダ … 適量
- 春巻きの皮 … 約5枚(適量)

- ポテトサラダを春巻きに包む。
  - 1を油で揚げる。
- ※ポテトサラダにチーズを切って入れておくとトロツとなって更に美味しく♪