

食育だより

令和4年12月 長野市保育・幼稚園課



食事をみんなで楽しもう！

子どもは3歳ごろになると自分で食事ができるようになり、身近な大人や友達と会話をしながら、楽しく食べることができるようになっていきます。食生活の基本的なルールを覚え、マナーを身につけることで、より楽しい食事を迎えることができます。

楽しく食べるために ～食卓づくりのポイント～

食事のマナーを知る

食器の並べ方

ご飯は、「左側」

汁は、「右側」



食事のあいさつ

食事の前は、「いただきます」

食事の後は、「ごちそうさま」



食べる時の姿勢

- 机とお腹は、握りこぶし一つ分あける。
- 背筋を伸ばし、机にひじをつかない。
- 足の裏が床や足置きにつくように座る。
(足がつかない場合は台を用意する。)
→足が宙ぶらりんの状態だと姿勢が保てず食事に集中できません。

食事に集中できる環境づくり

- 食事中は、テレビを消す。
- おもちゃを片付ける。



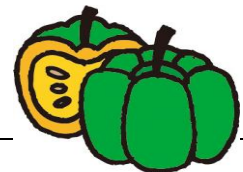
空腹で食事を迎える(規則正しい生活リズム)

お腹をすかせて食べる食事は、よりおいしく感じます。規則正しい生活リズムをくり返すことで、食事の時間になると自然とお腹がすくリズムがつくられます。



《12月の献立紹介》

【シンデレラシチュー】



材 料	分量(4人分)	作 り 方
玉ねぎ	中 1/2 個	① 鍋に油とマーガリンを入れ、玉ねぎ、にんじん、鶏肉を炒める。鶏肉が白っぽくなってきたら、水、がらスープを加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。かぼちゃは煮崩れしない程度のところで加える。 ② ひと煮立ちしたら、牛乳で溶いたスキムミルクと小麦粉を加え、とろみがつくまで煮込む。 ③ 塩、こしょうで調味する。
にんじん	中 1/3 個	
鶏もも肉	80g	
サラダ油	小さじ2	
マーガリン	20g	
水	40ml	
がらスープ	小さじ1	
かぼちゃ	1/8 個	
牛乳	200ml	
スキムミルク	大さじ2強	
小麦粉	大さじ1と1/2	
食塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	

