

給食だより

令和7年3月1日
保育課給食管理グループ

身につけたい「食事のマナー」

今回は、食事のマナーについてお伝えします。食事のマナーは、ただ「行儀よく」食べるためだけのものではありません。周りの人と気持ちよく食事をして、感謝の気持ちを持って楽しく食べるために、とても大切なことです。園では、基本的なマナーを身につけられるように、日々声掛けをしています。ご家庭でもマナーに配慮しながら食事を楽しみましょう。

★ポイントを確認

乳幼児期は、食事に集中することが難しいため、マナーを身につけるのに時間がかかることもあります。焦らずに、子どものペースに合わせて、おおらかな気持ちで支援しましょう。そして、大人自身が食事のマナーを実践することで、子どもたちの良いお手本となるように心がけましょう。

1・食事の前後の挨拶はできていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちが日常的に使う言葉ですが、その意味を深く理解している人は意外と少ないかもしれません。これらの言葉には、食事前後の挨拶だけでなく、大切な意味が込められています。

● 命をいただくことへの感謝

「食べる」とは、動物や植物の命をいただくということ。その命に感謝し、大切にいただくという気持ちを表します



● 食事に関わった全ての人への感謝

食材を育ててくれた人、収穫してくれた人、運んでくれた人など、たくさんの人の努力によって用意された食事。全ての人々への感謝の気持ちを表します

● 食事への感謝

馳走は、本来「走り回る」という意味。食材を集め、料理を作っていたことに由来します。食材を集めて、食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表します



● おいしく食べられたことへの感謝

食材のおいしさ、料理の素晴らしいさ、そして、食事ができること自体への感謝の気持ちを表します

2・食具を正しく使うことができますか？

幼児期に食具を正しく使えるようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てる上でとても重要です。ただし、無理強いするのは禁物です。子どものペースに合わせて、楽しみながら練習をしましょう。大人が食具を正しく使う姿を見せることは、子どもにとって良いお手本になります。食事のマナーを教え、実践することで、子どもは自然と食具の使い方を身につけていきます。

＜お箸への移行＞



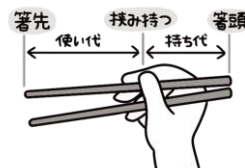
フィンガーグリップ



ペングリップ



お箸



3・正しい姿勢で食事ができていますか？

正しい姿勢を保つポイントは、椅子です。机に対して椅子の高さが合っていないかったり、足がぐらぐらしていると、子どもは食事に集中することができません。

テーブルが胸の位置よりも高い場合



お尻の下にクッションや座布団を置いて、椅子を高くする

椅子に深く腰掛けると届かない場合



背中の後ろにクッションや座布団を置いて、安定させる

足の裏が床につかない場合



踏み台などを置いて、足が地面につく高さにする

4・口を閉じてよく噛んで食べることができていますか？

口を開けてくちやくちや食べたり、大きな音を立てて食べたりすると、周りの人に不快な思いをさせてしまうことがあります。口を閉じて、おいしく味わうことは食事のマナーのひとつです。また、口を閉じて噛むことは、マナー以外でも大切なことです。

食事のマナーのため



人に不快感を与えない

安全のため



口を閉じて噛むことで誤嚥（窒息事故）を予防できる

健康のため



よく噛むことで、食べ物が細かく砕かれ、消化しやすくなる

5・残さずに食べることができるように支援をしましょう。

子どもの食べられる量を把握して、残さず食べられるように提供しましょう。作ってくれた人や食材に対する感謝の気持ちが大切です。苦手な食べ物も、一口だけでも挑戦できるように声掛けをし、食べることができたら、しっかりと褒めて、子どもの自己効力感を上げることを心がけましょう。

6・家族でおしゃべりを楽しみながら食事ができていますか？

楽しい会話は食事をさらにおいしく食べる事に繋がります。ただし、口に物を入れたまま話したり、大声で騒いだりするのはやめましょう。「この料理には、〇〇が入っているんだよ」など、なるべく料理を中心に会話を楽しみながら、食事を味わいましょう。



7・子どもが食後の片付けに参加していますか？

食後の片付けは、作ってくれた人や食材への感謝の気持ちの表れです。また、次に使う人や片づける人のことを考えるという思いやりの心を育むことにもつながります。



食器を運ぶ



テーブルを拭く



椅子をしよう



3月の献立のポイント

SDGs未来都市としま



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

★米粉と豆腐のブラウニー（4・18日）

ココアと豆腐を使った栄養満点のブラウニーです。
豆腐を使っている為、たんぱく質もとることができます。
味も美味しく、とっても人気のおやつです♪

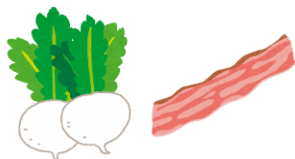


★ポテトグラタン（5・19日）

じゃが芋、玉ねぎ、ほうれん草を使ったグラタンです。
ほっくりとしたじゃが芋とホワイトソースがよく合います。

★華風和え（6日）

切干大根を使った中華風のサラダです。
切干大根は保存性が高いため、買い置きにもおすすめの食材です。
野菜が足りていないなと感じる時には、切干大根を活用してみてください。



★かぶとベーコンのスープ（12・26日）

かぶの旬は春と秋の2回あります。
春物は3～5月で、肉質がやわらかいのが特徴です。
処分してしまいがちなかぶの葉ですが、実は栄養の宝庫です。
春のかぶと、かぶの葉も入れたスープです。

～ 大豆はとっても変身じょうず♪ ～



「畑の肉」といわれる大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。大豆そのものは、子どもたちにはあまり馴染みのない食材かもしれませんが、姿と名前を変えて身近な食べ物になっています。
日本では弥生時代から栽培されています。大豆はさまざまな食品や調味料に加工して食べられています。大豆からつくられる食べ物の中でも、みそ、しょうゆ、豆腐は和食には欠かせない食べ物です。ほかにも大豆を加工してできる食べ物は、たくさんあります。
お店でも売っているので、探してみましょう。

〔大豆からできる食べ物〕

- ・枝豆
- ・しょうゆ
- ・もやし
- ・豆乳
- ・油揚げ
- ・凍り豆腐
- ・みそ
- ・納豆
- ・きな粉
- ・豆腐
- ・がんもどき
- ・おから



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

♪かんたんクッキング

白身魚の彩りピカタ

【材料】大人2人分+幼児2人分

	サラダ油	小さじ1
	白身魚（切り身）	大人80g/人、幼児40g/人
下味	酒	小さじ1と1/3
	塩	2つまみ（0.6g）
	小麦粉	小さじ2
卵液	小麦粉	小さじ2と1/3
	鶏卵	1個（Sサイズ）
	塩	2つまみ（0.6g）
	にんじん	9g
	ピーマン	6g
ソース	パプリカ	6g
	トマトケチャップ	大さじ1と1/3
	砂糖	小さじ1/2
	水	小さじ1



【作り方】

- ①白身魚を下味に5分程つけておき、臭みを取る。
※魚の臭みが強いときは、つける前に水で洗う等してください。
- ②白身魚に小麦粉を薄くはたく。
- ③にんじん、ピーマン、パプリカは粗みじん切りにする。
- ④卵を割りほぐし、卵液の材料を混ぜ合わせる。
- ⑤天板にクッキングシートをしき、サラダ油をひいておく。
- ⑥白身魚を卵液にくぐらせ、天板にのせて焼き上げる。（180℃ 8～10分）
※卵液の中に残った具材は天板にのせた後、さらに上からかける。

さつまくん

【材料】大人2人分+幼児2人分

	揚げ油	適量
	さつま芋	1本（240g程度）
生地	ホットケーキミックス	1カップ
	水	0.7カップ
	グラニュー糖	大さじ1強



【作り方】

- ①さつま芋は皮付き1cm角に切り、少し硬めに蒸す。
※電子レンジを使用しても問題ありません。
- ②ホットケーキミックスに水を加えて生地を作る。
- ③火を通したさつま芋に生地をつけて揚げる。
- ④揚げたさつま芋が温かい内に、グラニュー糖をまぶす。

〈生地の目安〉
すこしもったりとしていて、さつま芋に生地がしっかりと付く程度