

## 食事マナーを見直してみよう!

### 大人になった時に困らないためにも

食事マナーを守ると食事が食べやすくなり、また、見た目も美しくなります。マナー違反は、時に一緒に食べる相手を不快にさせてしまうことがあります。将来、大人になった時に困ることがないように、今のうちから伝えていくようにしましょう。

### できているかな? 食事のマナー

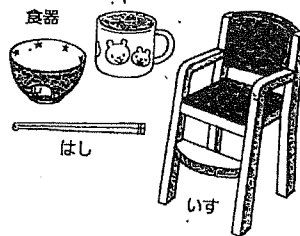
- ✧ 食事の前にしっかり手をあらう
- ✧ 背筋を伸ばして座って食べる
- ✧ 茶碗やはしをしっかりと持って食べる
- ✧ 食事の前と後に「いただきます」や「ごつそうさま」をいう
- ✧ テーブルの上を片付けてから食べる



### 子どもに合ったサイズのものを選びましょう

はしや茶碗などは大きさや長さなどを見て選びましょう。大きすぎたり、長すぎたりすると上手に使用できない場合があります。

また、いすなども、テーブルの高さと座面のバランスがとれていて、足がしっかり着くように足のせのあるタイプを選ぶ、踏み台を置くなど、子どもに合ったものにしましょう。



### 大人が手本となって繰り返し伝えましょう

初めての時はなかなかうまくできないものです。うまくできなかったとしても焦らず見守り、周りの大人が手本を見せながら、根気よく繰り返し伝えていくようにしましょう。そうすることで少しずつ上手にできるようになっていきます。また、子どもが楽しく身に付けられるような雰囲気づくりも大切です。



### 切干大根と春雨のサラダ(カミカミメニュー)

材料	分量(g)	作り方(幼児一人分)
切干大根	6	① 切干大根は水にもどし食べやすい大きさにカットし、軽く茹でる。 きくらげは水にもどし千切りにして茹でる。はるさめも茹でておく。 ② きゅうりとハムは千切りにする。 ③ 卵は炒りたまごにしておく。 ④ 調味料を混ぜ合わせておく。 ⑤ ①～③を混ぜ合わせ、④の調味料で和える。
きくらげ	0.5	
はるさめ	4	
卵	6	
ハム	3	
きゅうり	5	
ごま	1	
しょうゆ	1.5	
酢	1.5	
砂糖	1.5	
ごま油	0.8	

日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
1	火	麦ごはん チキンときのこのパタポン炒め わかめのサラダ 根野菜のきんぴら バナナ	きな粉豆 牛乳	たまごせんべい 牛乳	魚類
2	水	ハヤシライス かに風味サラダ チーズ(3上) オレンジ	バナナ 牛乳	ゼリー 牛乳	大豆・大豆製品
3	木	ごはん 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 法蓮草のおかか和え バナナ	Caウエハース 牛乳	どら焼き ★牛乳	海藻類
4	金	ごはん 魚の味噌煮 ツナサラダ みそ汁 オレンジ	トースト 牛乳	大学芋 牛乳	肉類
5	土	～運動会～ (給食はありません)			
7	月	ごはん 豚ニラ炒め コールスロー じゃが芋の照り焼き バナナ	パン缶 お茶	くろ棒 牛乳	緑黄色野菜
8	火	三色どんぶり 小松菜のツナ和え ミニ牛乳(3上) すまし汁 オレンジ	フルーチェ お茶	ぼんせん 牛乳	魚類
9	水	ごはん 豚肉のマーマレード焼き かぼちゃの甘 法蓮草の胡麻和え バナナ	きなこもちせんべい 牛乳	芋けんぴ 牛乳	大豆・大豆製品
10	木	麦ごはん 豚肉と厚揚げのうま煮 ジャーマンポテト ポイル野菜 オレンジ	えびせん 牛乳	かりんとう 牛乳	きのこ類
11	金	ごはん 魚のオランダ揚げ 小松菜とベーコンパ こんにやくと根野菜のきんぴら グレープフルー	チーズトースト 牛乳	パウンドケーキ 牛乳	肉類
12	土	ピピンパ丼 りんご	ビスコ 牛乳	スナックパン 牛乳	やさい類
15	火	ごはん 鶏肉のマヨパン粉焼き ナポリタン マーマレードサラダ オレンジ	クラッカーサンド 牛乳	原宿ドック 牛乳	海藻類
16	水	麦ごはん 肉団子のスープ レバーのカレー揚 トマトとブロッコリーのサラダ バナナ	コーンフレーク 牛乳	ピザまん 牛乳	魚類
17	木	麦ごはん きのこのグラタン イタリアンサラダ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	りんご お茶	バウムクーヘン ★牛乳	肉類
18	金	ごはん 魚のおろし煮 マッシュポテト 切り干し大根と春雨のサラダ バナナ	ミロトースト 牛乳	スコーン 牛乳	大豆・大豆製品
19	土	ブロッコリーとベーコンのパスタ りんご	クッキー 牛乳	ドーナツ 牛乳	肉類
21	月	ごはん 蓮根ハンバーグ シーザーサラダ 法蓮草ソテー オレンジ	マリービスケット 牛乳	ケーキ 牛乳	きのこ類
22	火	麦ごはん かに玉風 バンサンスー ぎょうざ バナナ	きな粉トースト 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳	肉類
23	水	～遠足～ (お弁当の持参をお願いします)	ハーベスト 牛乳	アンパンマンジュース	
24	木	ごはん 魚のピカタ 小松菜胡麻和え スパゲティーサラダ グレープフルーツ	一口カステラ 牛乳	動物ビスケット ★牛乳	大豆・大豆製品
25	金	カレーライス チーズ(3上) オレンジ	飲むヨーグルト	手作りレモンケーキ 牛乳	野菜類
26	土	ちゃんぽんめん りんご	ポーロ 牛乳	雪の宿 牛乳	魚類
28	月	ごはん 豚さつま 和風サラダ ひじきの煮物 オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	まがりせんべい 牛乳	大豆・大豆製品
29	火	麦ごはん みの揚げ きのこサラダ 豆苗炒め バナナ	ジャムサンド 牛乳	えびせん 牛乳	緑黄色野菜
30	水	ごはん 焼き鮭 法蓮草とえのきのひたし みそ汁 オレンジ	みかん缶 お茶	焼きおにぎり 牛乳	海藻類
31	木	ハロウィンランチ(チキンライス チキンナゲット マカロニサラダ 南瓜の煮物)	白い風船 牛乳	ムーンライト ★牛乳	魚類

★強化牛乳を使用します。