

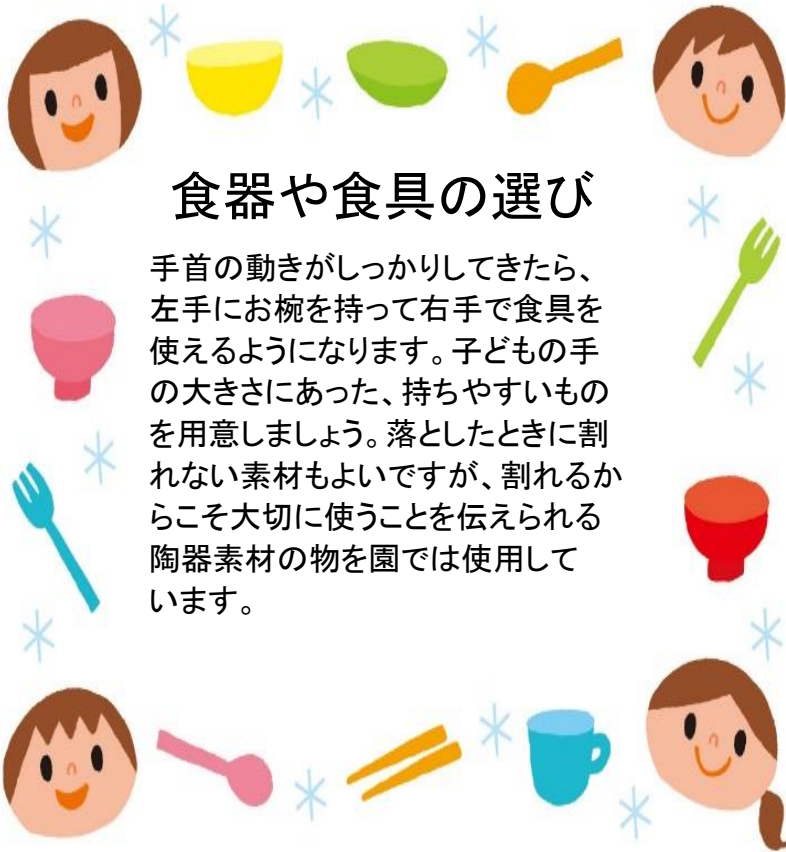
# 食育だより

R2 .5

いちじまこども園

調理室 吉住亜由美  
安達 由紀  
堀 亜紀  
細見 艶子

新年度が始まり1ヶ月がたちました。最初は、新しい環境に慣れなくてあまり食べられなかった子も、だんだんと食べる量や食べられる物が増えてきたように思います。何でも食べて毎日元気に登園してきてくださいね。



## 食器や食具の選び

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさにあった、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材もよいですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器素材の物を園では使用しています。

## 茶わんを持って食べましょう

茶わんを持って食べた時

茶わんを持たずに食べた時

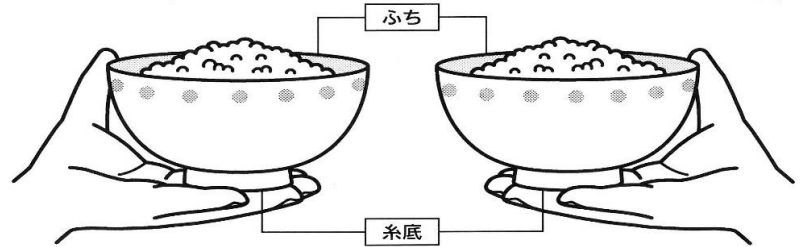


茶わんを持って食べた時と持たずに食べた時とでは、見た目の美しさかわります。また、茶わんを持たずにテーブルに置いたまま食べると、姿勢が悪くなります。茶わんを持って食べることで、背筋が伸びて見苦しくない食べ方ができます。

## 正しい茶わんの持ち方

(右利きの場合)

(左利きの場合)



茶わんを持つ時、親指を茶わんのふちにつけ、人差し指から小指までの4本の指はそろえて、その上に糸底をのせます。この時、親指を茶わんの中に入れておかないようにします。このようにすると、熱いごはんなどが入っていても安定して持つことができます。

## 食事マナーはくり返し伝えることが大切です

まずは、おとなが手本を見せるようにします。子どもがきちんと茶わんを持っていない時は、その都度、声をかけます。くり返し伝えて、子どものうちから、茶わんを上手に持つて食べることを身につけられるようにします。

## 作ってみませんか？

＊ ＊ アメリカンドッグ風ケーキ(4～5人分) ＊ ＊

### 材料

ホットケーキミックス粉……200 g 卵………2個  
牛乳 ………………100 cc 油………大さじ1  
魚肉ソーセージ………150 g ケチャップ……適量

### 作り方

- ①ボウルにホットケーキミックス粉と牛乳、卵を入れ泡だて器でよく混ぜる。
- ②油を加え全体に馴染むようにヘラで混ぜる。
- ③1cmぐらいに切った魚肉ソーセージを生地に入れる。
- ④フライパンを熱して油を敷き両面に火が通るまで焼く。
- ⑤焼き上がればケチャップをかけ出来上がり。  
※アルミカップに入れてオーブンで焼いてもOK!  
※お好みでマスタードをつけても美味しいです。



お休みの日のランチにもいいですね♡♡

## ★★★おいしい旬の食べ物★★★

えんどう



ミネラル、食物繊維、たんぱく質ともに豊富です。ビタミンではB群が豊富に含まれています。特に目立つのがビタミンB1。ビタミンB1は体内で糖質がエネルギーに変わるときに必要な補酵素として重要な働きをしています。ビタミンB1は水に溶けやすい性質を持っているので加熱するとより溶けやすくなります。そのため汁まで飲めるような料理が有効です。