



**R4.3**  
**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

今年度も残り一ヶ月となりました。子ども達の日々の食べっぷりから心身ともに成長が感じられた一年でした。3月は新しいクラスへの進級や就学を期待しながら、スプーンや箸の持ち方や食事のマナーなどを見直すいい時期です。好き嫌いせず何でも食べて元気な身体作りをしましょう。

## 正しいマナーで楽しく食べよう！

新年度に向けて食事のマナーを見直してみましよう！

### ★特に見直したい2つのポイント★

#### ①食事の間、立ち歩いてはいませんか？

食事が終わるまでは座って食べましょう！

- ・食卓の周りや子どもの目に入るところに、玩具や絵本があったりテレビがついていたりすると集中できない原因になることもあります。
- ・時間を決めて食事をし、30分程度を目安に切りあげるとよいでしょう。
- ・3歳児以上になると「立ち歩いたら片付ける」など約束事を決めると効果があることもあります。
- ・お家の方も食事中はなるべく立ち歩かないようにすると、「食事中は歩いてもいいんだ」と子どもが思わないようになってくると良いでしょう。最低でも最初の10分は誰もが立ち歩かず座って一緒に食事をしましょう。

#### ②お皿を持って食べていますか？

持つことが難しい場合は、手をお皿に添えましょう！

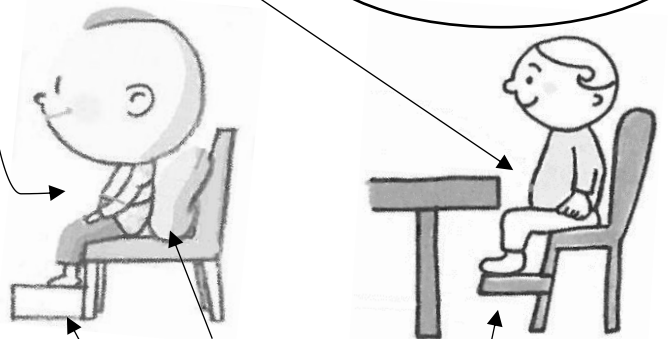
- ・ワンプレートにするとどうしても食器が重くなります。筋力が未発達の子どものにとっては持ちにくいことが多いです。またお家の方が正しい持ち方を毎日見せることが最も効果的です。
- ・食べる前や気付いたときに「お皿を持とうね」と声をかけましょう。



#### 子どもの身体にあうイスとテーブルのポイント

お腹とテーブルの間は大人のこぶし1つ分！

テーブルは肘より高くないように！



クッションやタオル等で調節

足の裏はくっつくように！古雑誌や空の牛乳パックが便利です

### 作ってみませんか？

\* \* いちじまカレー(4人分) \* \*

#### 材料

牛肉.....80g 水煮大豆.....20g ニンジン.....80g カボチャ.....80g  
 タマネギ.....160g シメジ.....20g グリンピース.....20g ジャガイモ.....80g  
 ニンニク.....適量 ショウガ.....適量 カレーパウダー.....1g ケチャップ...大さじ1  
 しょうゆ.....小さじ2 コンソメ.....4g ウスターソース...小さじ2 小麦粉.....20g  
 油.....適量

#### 作り方

- ①ニンジン・タマネギ・ジャガイモ・牛肉は食べやすい大きさに切る。カボチャは出来るだけ小さく切る（レンジで軽く柔らかくしておくとも切りやすいですよ！）。
- ②ニンニク・ショウガはみじん切りにする。（チューブでもOK）
- ③熱した鍋に油をひき②を炒める。牛肉を入れ火が通ればタマネギを入れ炒める。
- ④次にカレー粉を入れ炒め、ニンジン・ジャガイモを入れて更に炒める。
- ⑤小麦粉を入れ混ぜ合わせ、浸るくらいの水とコンソメを入れ、アクを取りながら煮る。
- ⑥調味料で味を調えグリンピースを入れ、カボチャがつぶれるまで混ぜる。
- ⑦カボチャがつぶれたら出来上がり！



まつぼっくり組のリクエストメニューのひとつです！

カボチャの色でカレー色になるので少量のカレー粉で刺激の少ない優しいカレーができます♪

### ★★おいしい旬の食べ物★★

ワカメ



乾燥した状態で年中流通していることが多いので「旬」のイメージが少ないですが、春が旬です！乾燥や塩漬けされたものとは違う、豊かな風味と歯ごたえが楽しめます。

特有のぬめりには血中のコレステロールを下げるフコイダンと呼ばれる食物繊維が豊富です。またヨウ素が含まれており、新陳代謝を活発にし成長を促したり、甲状腺ホルモンの成分になったりするので成長期には不可欠です。