



食育だより

【テーマ】 おしゃれな食べ方

【食育目標】 食事マナーを身につける

食事が済むまで食卓を離れず、後片付けもきちんとする

暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になりました。

食欲の秋、実りの秋、スポーツの秋、読書の秋、いろいろな秋がありますが、できれば全部を楽しみたいですね。秋は、新米・きのこ・さつまいも・りんごなどおいしい食べ物がたくさん出回ります。

毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、豊かな楽しい時間を過ごしましょう。

○食事マナーを身につける

「食事マナー」は、みんなと楽しく食べる「おやくそく」で、一緒に食べる人を「嫌な気持ちにさせないルール」です。3歳を過ぎると、ほとんど自分で食べられるようになり、家族やお友達みんなで、会話をしながら楽しく食べる「社会食ベ」へと発達していきます。

1 お手本は、大人です…… 普段何気なくしている行動が、子どものお手本になっています。

大人の食事マナーについても、振り返りましょう。

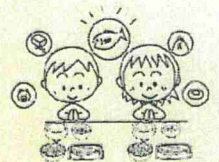
2 習慣づけ …………… 毎日毎日の繰り返しで、食事マナーは身につきます。

食事のご挨拶やお手伝い、少しのことでも毎日忘れずに続けましょう。

3 楽しい、美味しい ……… マナーを教えたい一心で、注意ばかりにならないように、

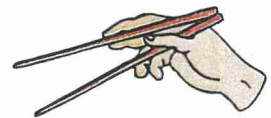
食事が基本です

できたことを褒めて、楽しい食事を心がけましょう。



★正しいお箸の持ち方、していますか？

- ① 箸の片方（固定箸）を親指の根元にはさむ。
- ② 薬指を軽く曲げ、第一関節の上にして親指と薬指で支える。
- ③ もう一方の箸（作用箸）は親指の腹ではさみ、中指の第一関節で支える。
- ④ 作用箸の支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせる。
- ⑤ 使う時は、下の箸は固定して、上の箸だけ動かします。



★やってはいけないおはしのマナー★

- 迷いばし…どれにしようか、お皿の上ではしをぐるぐる
- 刺しばし…フォークのように食べ物につきさす
- よせばし…はしでお皿を引き寄せる
- 叩きばし…茶碗をはしで叩いて、おかわりを催促
- さぐりばし…はしで汁物等をかき混ぜて、中身を探る
- なみだばし…はしの先から、ポタリポタリと汁を滴らせる
- わたしばし…茶碗の上に、はしを渡すように置く

【秋味☆さつまいもごはん】

簡単なのでご家庭でもつくってみてくださいね。

米 2合
 さつまいも 中1個
 しょうゆ 大さじ 1/2
 だし昆布（5cm角）2枚



- ① 米は洗っておく
- ② さつまいもは、さいの目切りにし、水にさらしておく
- ③ 炊飯釜に①と分量の水、しょうゆ、だし昆布を入れ、②のをせて炊く。