



食育だより 乳幼児食

あけましておめでとうございます 🎉

本年も子どもたちの健康を考えた食事づくり、安全安心な食事の提供に力を注ぎますのでどうぞよろしくお願いいたします。

★ おいしく食べるための食事のマナー ★

「つたなくまずい」

マナーとは、相手を思いやる心から生まれるもの。基本的なやっではいけない7つの食べ方をお伝えします。



つ

つき肘

ひじをついて食事をとるのはマナー違反とされています。



た

食べ散らかす

食べ物を食べこぼしたり、飛び散らせたりせず、きれいに食べるようにしましょう。



な

中の食べ物が見える

口を開いて食べると口の中の物が見えてしまいます。口を閉じて食べましょう。



く

くちやくちや食べる

口を開いて食べるとくちやくちやと音がしてしまいます。



ま

まずそうに食べる

いやいや食べているような食べ方は嫌がられます。



ず

ずるずる汁をすす

ずるずる音をたてて汁をすすらないようにしましょう。



い

犬食い

テーブルの上に置かれた食器に顔を近づけて、犬のように食べるとを犬食いといわれます。できる限り、背筋を伸ばして姿勢よく食事をするようにしましょう。和食の場合は食器を手で持って食事します。

学校食事研究会発行 月刊『学校の食事』より



口中調味

こうちゅうちょうみ

口中調味とは、「口の中で2つ以上の食べ物を混ぜあわせて食べることにより、よりおいしく味わうこと」という意味で日本独自の文化を表すものです。日本の家庭の食卓で昔から実践されてきた食べ方です。米飯とおかず類を交互に食べ、口の中でゆっくり混ぜ合わせて味わうという優れた食べ方で味わいの面で高い文化性をもっていると同時に、ごはん食の健康性の基盤になっていると言えます。



三角食べ

ともいいます



食を育てる

- ① 食事のリズムがもてる子どもに
- ② 食事を味わって食べる子どもに
- ③ 一緒に食べたい人がいる子どもに
- ④ 食事作りや準備に関わる子どもに
- ⑤ 食生活や健康に主体的に関わる子どもに

フリージング de おうちごはん



親子クッキング フリージング活用レシピ

ピーマン玉ねぎソーセージミックス

材料

ピーマン……6個
玉ねぎ……1個
ウィンナー……12本

- ピーマン 縦半分に切りへたと種を取って横に5mm幅に切る
- 玉ねぎ 縦半分に切り、縦に3mm幅くらいの薄切り
- ウィンナー 5mm厚さの斜め切り

☆出来上がり量は、中サイズの保存袋2つ分です

子どもと一緒に
下ごしらえ！
ピーマンのへた・種とり
玉ねぎの皮むき



- 玉ねぎは少し厚めに切って食感を残す
玉ねぎはあまり薄く切りすぎない方が調理をした時に形が残ります。3mmくらいを目安に。
ピーマンとウィンナーは、加熱ムラが出ないように同じ厚さ(5mmくらい)に合わせて切りましょう
- ウィンナーも厚みをそろえて切る

スパゲッティ+ポリタン



※写真はイメージです

材料 (2人分)

冷凍ピーマン玉ねぎソーセージミックス……1袋
 スパゲッティ (太めのもの) ……150g
 トマトケチャップ……大さじ3
 粉チーズ……大さじ2
 オリーブオイル……大さじ2

作り方

- ① スパゲッティをゆでる
塩(分量外)を加えた湯で表示時間通りにゆでる
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、ミックスを凍ったまま加える。スパゲッティのゆで汁をお玉2杯分加え蓋をして3~5分程、蒸し焼きにする
- ③ 少し汁気が残っている状態でケチャップを加えて混ぜる
- ④ ゆでたスパゲッティを加えて混ぜ器に盛り付け粉チーズを振る

★アレンジメニュー★

チキンライス・焼きそば・焼うどん・ピザトースト・スープ
じゃがいもと合わせて、ジャーマンポテト