

★おいしく食べるための食事のマナー



マナーを身につけるためには、毎日くり返し伝えること大切です

「食事の用意」

ごはんは左側、汁物は右側、おかずは奥、はしやスプーンは手前に置き、盛り付けや配膳などできる範囲でお手伝いをしてもらうようにしましょう。

「姿勢」

椅子に深く腰掛け、足の裏が床にしっかりつくようにしましょう。届かない場合は、座布団や踏み台で調整しましょう。

「あいさつ」

「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとうございました」と料理を作ってくれた人、命をくれた動物や野菜に感謝の気持ちを込めて、あいさつしましょう。

「食べ方」

同じものばかりを食べるのではなく、おかず、ごはん、汁物を交互に食べましょう。

「片づける」

食べ終えた食器を運ぶなど、お手伝いが出来たら褒めてあげましょう。褒められると子どもは喜びます。その行動が、自然と身に付くといわれています。



「いただきます」「ごちそうさま」の意味



ひとつめは、料理を作ってくれた人、野菜を作ってくれた人、魚をとってくれた人など、食事に関わってくれた人への感謝のこころを表しています。ふたつめは、食材への感謝です。肉や魚はもちろん、野菜や果物にも命があると考え、食材への感謝のこころを表しています。

いただきます



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」「馳走」は駆け回るという意味で、食事を作っておもてなしをするために翻弄する様子を表しています。やがて、丁寧語の「御」が付き、大変な思いをして食事を準備してくれた方への感謝を込めて「様」がつき、食事のおわりに「御馳走様」とあ



食べ物には、食材を育てる人、運搬する人、調理する人などたくさんの人が関わっています。そんな人々に感謝のこころを忘れずに！



好き嫌いのある子には…



- ★ 戸外に出かけて楽しい雰囲気でも食べたり、子どもと一緒に料理をするなど、食事の環境を変えてみましょう。
- ★ 苦手なものも、子どもの好きな形にするなど工夫してみましょう。
- ★ たくさん遊ばせましょう。「空腹は最高のごちそう」です。

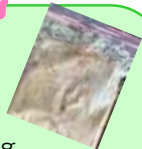


フリージング de おうちごはん

焼くだけ 揚げるだけ 超かんたん 手間抜きフリージング活用レシピ

保存袋に材料と調味料を入れて冷凍しておくだけで、忙しい時の味方になってくれることまちがいない！！

鶏肉の唐揚げ



材料

- 鶏もも肉……………300g
ひと口サイズにカット
- 酒・醤油……………各大さじ1
- おろししょうが……………小さじ2
- おろしにんにく……………小さじ1
- 塩・こしょう……………少々
- 鶏ガラスープの素……………小さじ1/2
- ごま油……………小さじ2
- マヨネーズ……………小さじ1
- 薄力粉……………大さじ2
- 片栗粉……………大さじ3

解凍後

170℃の油で揚げるだけ！



※写真はイメージです

豚肉の生姜焼き



材料

- 豚肉……………300g
(3cm幅にカット)
- 玉ねぎ……………中1個
(5mm幅スライス)
- 白ネギなどで代用可(ぶつ切り)
- 片栗粉……………大さじ2
- 醤油……………大さじ3
- 酒……………大さじ3
- みりん……………大さじ3
- おろししょうが……………大さじ2

凍ったまま加熱

フライパンに凍ったまま入れ、蓋をして火にかけ2～3分加熱する。まわりが解けて肉がほぐれる位になったら蓋を取り、肉を1枚ずつ広げて両面を焼く。

アレンジメニュー

豚肉とキャベツの生姜味噌煮

凍ったまま加熱

- 材料(2人分)
- 冷) 豚肉の生姜焼き……………1袋
 - キャベツ……………2～3枚
 - 味噌……………大さじ1

フライパンに凍ったまま入れ、蓋をして火にかけ2～3分蒸し焼きにする。まわりが解けて肉がほぐれる位になったら蓋を取り、肉をほぐす。ざく切りにしたキャベツ、水100mlを加える。煮立ったら、煮汁を少量取り分け、味噌をときのばして戻し入れ煮る。