

### ★おいしくいただくための食事のマナー

#### お箸のマナー

「食を共にする相手を不快にしない」という、古くから伝わるおもてなしの心があるため、たくさんのお箸のタブーがあります。



#### 幼児期の食事で大切な事

「食事は楽しい」ということを、子どもたちに伝えることが大切です。子どもたちから生まれる「嫌い」は、「嫌な雰囲気のところ」で食べた食材や、とても「おいしくない」食材を食べてしまった経験から生まれます。こういう経験をした後、次にその食材を食べるには、大変なエネルギーを使います。出会い方を間違えると「嫌い」になるきっかけになってしまうので、はじめての「出会い」は大切にしましょう。

#### お箸はいつから？

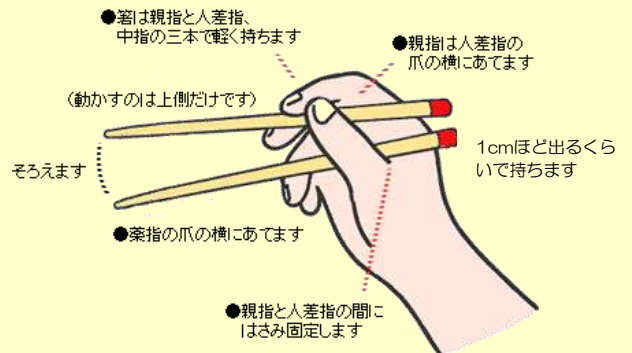
手指の動きが十分に発達していない時期に持ち始めると、間違った持ち方になってしまい、それが直りにくくなることもあります。まずは、手指の発達をチェック！

「早く与える」＝「早く覚える」とは限りません。遊びを通した準備段階を大切にしましょう。

#### おはしスタートチェック

- スプーン・フォークは、上からつかむのではなく、鉛筆と同じ持ち方で持つことができますか？
- 小さなものを、親指と人差し指でつまんで遊ぶことができますか？
- 泥団子作り、はさみなど、手先だけでなく手首を使う動作を伴う遊びをできていますか？

#### お箸の正しい持ち方



## フリージング de おうちごはん

### 手間抜きフリージング活用レシピ

#### 炊飯器活用編

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！！

#### 豚角煮

##### 材料

- 豚バラブロック肉……500g (ひと口サイズにカット)
- 醤油………50ml
- 酒………100ml
- はちみつ………大さじ3
- 生姜チューブ……3cm
- みりん………50ml

お肉と調味料を入れて揉みこみ冷凍する

##### 解凍後

フライパンで焼く表面に焼き目を付け (この時は中まで火を通さなくてOKです！) 水200mlと保存袋に残った調味液お肉を炊飯器にいれ、通常炊飯する

※写真はイメージです

#### 鶏肉のトマト煮

##### 材料

- 鶏もも肉………1枚 (300g程) (ひと口大にカット)
- 玉ねぎ………中1個 (1cm幅スライス)
- しめじ………1P (100g程) (エリンギでもOK)

お肉と調味料を入れて揉みこみお野菜を入れて冷凍する

- カットトマト缶……1缶 (300g程)
- 顆粒コンソメ………大さじ1
- 砂糖………小さじ2
- 醤油………大さじ1

##### 解凍後

炊飯器にすべての材料と水50mlを入れ、通常炊飯する。(炊飯前におろしにんにくを入れると更においしくなります！) 茹でたブロッコリーを飾る

※写真はイメージです