

11月号 給食だより



和食のマナーを知りましょう

和食では、食事をおいしくいただくために、器を一番食べやすいところに置くことになっています。手に取りやすい手前に「ごはん」と「汁」を。その奥におかずを置きます。三角食で、口内調理をする「和食」ならではのマナーです。また、汁が入るお椀は、安全のためにきちんと持つことが大切です。

【お椀を正しく持ちましょう】

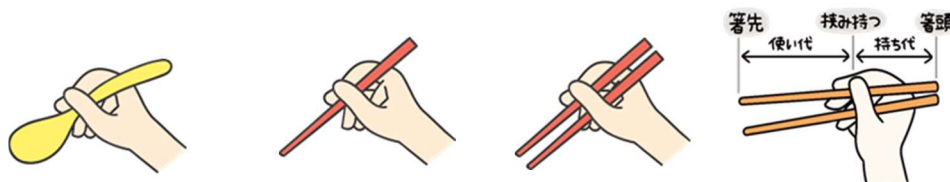
汁を飲むときは、お椀を両手で持って飲み、片手で持てるようになったら正しい持ち方を教えていきます。両手でのお椀を持ちあげ、



一方の手の4本の指の上に糸底(いとぞこ)を乗せ、親指でお椀のふちを押さえて支えます。お椀は手に合わせて持ちやすい大きさの物を選びましょう。

食具を正しい持ち方でつかえていますか？

食具とは、食事でする器具、食器、容器を言います。幼児期に食具を正しく使えるようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てる上でも重要です。ただし、無理に進めるのではなく、子どものペースに合わせて楽しみながら練習をしていくことが大切です。食事の形態が進むと共に、食具の形や素材も移行していきます。移行の過程で正しい持ち方を習得できるよう、大人が食具を正しく使う姿を見せることは、子どもにとって良いお手本になります。



- ① 薬指と親指の根元で、一本のお箸を持ちます。(しっかりと固定する！)
② 上のお箸を親指、人差し指、中指の三本で持ちます。
③ 中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物を掴みます。

おすすめメニューの紹介「大学かぼちゃ」

(材料) 南瓜 1/4(400g)、油大さじ1、しょうゆ小さじ1/3、砂糖小さじ2

- ① 南瓜は3×3センチくらいでカットする。
- ② 砂糖、しょうゆに大さじ1の水を加え加熱してたれをつくる
- ③ 南瓜に油を絡めて、180℃オーブンで10分焼く。
- ④ ③の南瓜に②のたれをからめてさらに5分焼く。

