



# 食事だより



## 食事マナーについて

年齢が上がってくると、周りの人と会話をしながら楽しく食べることができるようになります。楽しい雰囲気でするためには、マナーやルールが大切です。まずは環境を整えて、子どもが食べる様子を見守りながらマナーを伝え、うまくできていない場合はお手本を見せてあげましょう。

### ☆食環境を整える☆

- ・食事の前に手を洗うよう促す
- ・配膳や後片付けの手伝いをしてもらう
- ・テレビを消して食事をする
- ・食事の挨拶を大人が大きな声でいう



### ☆こどもの様子をチェックする☆

- ☐ 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか
- ☐ 正しい姿勢で食べているか
- ☐ はしを正しい持ち方で使っているか
- ☐ 食器を大切に扱っているか
- ☐ 口を閉じて食べているか



### 今月の行事食

6日は正月のおせち料理である「からんま」、「きんとん」

7日は「七草がゆ」がおやつに登場します！



あけましておめでとうございます。

寒さが一段と厳しくなり、体調を崩しやすい季節です。

栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗り切りましょう。

## あそび食べについて

1～2歳頃は精神面の発達により、遊び食べ、食べむら、好き嫌いなどが出てきます。食事中は、立ち上がったたり、動き回ったり集中力も長続きしません。子どもの状態に応じて見守ったり、食事と遊びの区別を教えたりします。こぼす、食べ物で遊ぶなどを繰り返す中で成長とともに遊び食べも落ち着いてきます。食べ方も上手になってくるので、できることを褒めながら楽しく食べられるようにしましょう。



## 〈 保育園人気メニューレシピ 〉 ささみサラダ

### 【材料（4人分）】

鶏ささみ	1本と1/4本	キャベツ	3枚	人参	1/4本
もやし	1/3袋	砂糖	小さじ1と2/3		
しょうゆ	小さじ1	酢	小さじ1		

### 【作り方】

- ① 鶏ささみは茹でて、食べやすい大きさにさいておきます。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ③ ②を柔らかくなるまで茹でます。
- ④ ざるにあげて、しっかりと水気を切ります。
- ⑤ 調味料で和えたら出来上がりです。

他の野菜を入れても  
おいしいですよ！