

# 10月給食だより

魚津市役所こども課

## 伝えていますか？食事のマナーや食卓のルール

お子様は自分で食べられるようになりましたでしょうか？3歳頃からは食事のマナーやルールを守り、家族や友達みんなで会話をしながら楽しく食べる「社会食べ」へと発達していきます。この時期に食生活の基本的なルールを教え、マナーを身に付けていきましょう。



## どうしてる？食卓ルールの伝え方

子どもの様子を見て、必要な環境を設定し教えていきます。同時に大人も自分自身や家族の食生活を見直す機会になります。まずは我が家の食卓をチェック→

## できているかな？食事のマナーや食卓のルール

- 食事中、ひじやほおづえをつかずに食べている。
- お茶碗を持つ手は正しく添えられている。
- おはしを上手に使える。
- 自分の好きなものだけを選んで食べたりしていない。
- クチャクチャと音を立てずに食べている。
- 決められた時間（およそ30分以内）で食べ終わる。
- 「ごちそうさま」をしてから席を立っている。
- 自分で使った食器は自分で台所に下げている。

### ①家族いっしょに食事をする

食卓の場はマナーを伝える絶好の場です。可能な限り、いっしょに食事をとるようにしましょう。

### ②食事のときにテレビは消す

テレビだけではなく食事の場には子どもの興味関心のあるものは片付けましょう。

### ③大人が見本を見せる

大人の食べる姿は、常に子どもの見本です。お手本になるよう心がけましょう。



秋の味覚

## さんま

チャレンジおかずメニュー旬の食材を食べよう！

フライパンで簡単にできますよ！

### ♪さんまのかば焼き(4人分)

さんま三枚おろし	2尾
片栗粉	大さじ 1.5
油	大さじ 1/2
料理酒	大さじ 2
みりん	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 2/3

(作り方)

- ① さんまは片身を食べやすい大きさに切りまんべんなく片栗粉を付ける。
- ② フライパンを熱し、薄く油をひき、①のさんまを身のほうから焼く。
- ③ 中火で両面をよく焼き、フライパンを一度火からおろし、調味料を加えてフライパンをゆすり、さんまを返しながらとろみを付けながら焼き上げる。



※ 10月の給食にはさんまを使ったメニューがあります。

## たべものクイズ

Q. さんまは漢字でどのように書くでしょう？

- ①秋刃魚 ②秋力魚 ③秋刀魚

体が刀上で秋の代表的な魚であることからこの漢字が使われています。実際に、食べる前に生のさんまを見せて刀の話をしてあげられるとよいですね。

