

2月給食だよ!

魚津市健康センター

乳幼児期に学びたい「食事のマナー」

日本の食事マナーは、自然に感謝し他者を気づかう心から生まれ、食文化の中で受け継がれてきた作法です。乳幼児期には、周囲の大人の姿から「正しいマナー」を学びます。遊び食べなど食事の困りごとが出る時期ですが、マナーに配慮して食事を楽しむことを心がけましょう。

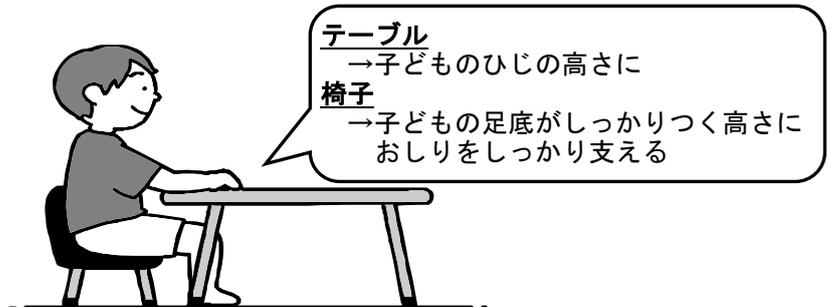
<マナー①あいさつ>

人間は自然の恵みにより生きています。食事の前の「いただきます」、食事の後の「ごちそうさま」で、感謝の気持ちと食べ物を大切にすることを養いましょう。また、「いただきます」のあいさつにより「遊び」から「食事」に気持ちを切り替える効果もあります。



<マナー②正しい姿勢>

正しい姿勢は、基本的なマナーであるばかりでなく、消化の面からも大切なことです。食べ物を見て、しっかりとよく噛んで飲み込み、胃（お腹）を圧迫することなくスムーズに消化するために、姿勢を整えましょう。



<マナー③落ち着いて食べる>

- ・落ち着いて座って食べる→食事に集中し、目で見てゆっくりとよく噛んで味わうことができます。
- ・口に物を入れたまま話さない・食事中に立ち歩かない→誤嚥などの事故を防ぐことができます。

<マナー④好き嫌いを言わない>

人は、特定の食べ物が苦手なことがあります。簡単に「嫌い・まずい」などと言って食べないことや、極端に好きなものばかりを食べることは、マナーの観点だけでなく栄養の観点からも問題となる場合があります。

自然や作ってくれた人への感謝を忘れずに、食を楽しむマナーを伝えていきましょう。



【今月の減塩メニュー】

2月16日は魚津市の保育園調理員が考えた減塩メニュー「豚肉の塩こうじ炒め（下部にレシピあり）」「芋煮」です。3歳以上児の給食（昼食＋おやつ）での食塩目標量1.9g未満に対し、この日の献立は1.1gです。

豚肉の塩こうじ炒め

（材料 4人分）

豚肉	300g
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	大1個
油	大さじ1
塩こうじ	大さじ1.5
片栗粉	大さじ1

（作り方）

- ① 豚肉を食べやすく切り、塩こうじをもみこむ。
 - ② 玉ねぎとピーマンは薄切りにする。
 - ③ 焼く直前に豚肉に片栗粉をまぶす。
 - ④ 油で先に玉ねぎを炒め、次に豚肉とピーマンを入れて炒める。
- ※塩こうじは、肉や魚を漬け込んだり、野菜炒めに使ったりと万能な発酵調味料です。冷蔵庫に常備しておくとう便利です。

給食の減塩メニューを
家庭用に簡単アレンジ!