

1月給食だよ！

身につけたい食事のマナー

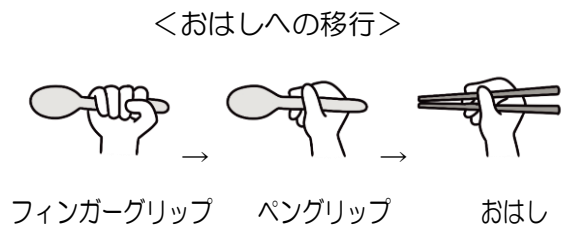
食事のマナーは「ぎょうぎよく食べる」だけではなく、周りの人と気持ちよく食事をするためにも大切です。大人が食事のマナーを実践し、子どもたちのお手本になれるといいですね。

◆食事の前後のあいさつはできていますか？



◆食具を正しく使うことができていますか？

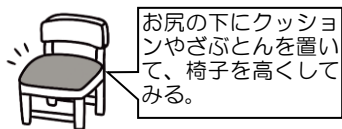
幼児期に食具を正しく使うようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てる上でとても重要です。でも、無理強い禁物。楽しみながら練習しましょう。



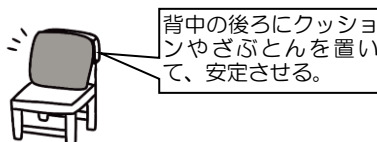
◆正しい姿勢で食事ができていますか？

正しい姿勢を保つポイントは椅子です。机に対して椅子の高さがあっていなかったり、足がブラブラしたりすると、子どもは食事に集中することができません。

テーブルが胸の位置よりも高い場合



椅子に深く腰掛けると届かない場合



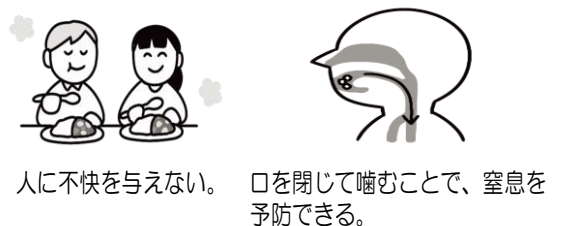
足の裏が床につかない場合



◆口を閉じてよく噛んで食べられますか？

口を開けて音をたてて食べると、周りの人に不快な思いをさせてしまうことがあります。

また、窒息を予防する安全性のためにも、消化しやすくなる健康のためにも、口を閉じて食べることは大切です。



トマトときのこのスープ

（材料 2人分）

トマト	1/4 個
しいたけ	2 個
しめじ	40g
まいたけ	40g
オリーブ油	小さじ 1
さとう	小さじ 1
洋風だし	小さじ 1/2
塩	少々
パセリ粉	少々

（作り方）

- ① トマトの皮をむき、ざく切りにする。
- ② しいたけは細切りにし、しめじとまいたけは、食べやすいようにほぐす。
- ③ 鍋に①と②を入れ、オリーブ油でさっと炒めてから、水 300ml を入れて煮込む。
- ④ 最後にさとうと洋風だし、塩を入れ、パセリをちらす。

※カットトマト 50g 程度で作っても OK!

給食の人気メニューを家庭用に簡単アレンジ!