

# きゅうしょくだより



聖隷こども園こうのとり豊田 2018年2月号

2月3日の節分を迎えると、暦の上では「春」となりますが、2月は寒さが一段と厳しい季節です。しっかりと朝食を食べて身体を温めてから登園すると“ぼかぼか”が続いて元気に午前中を過ごせそうですね。

食事を楽しく食べるポイントとして、「食事のマナー」があげられます。マナーは特別な日に行うものではなく、日々一緒に食事をする人同士がお互いに気持ちよく食事をする事ができるための「心遣い」です。園で子どもたちに、「周りのお友だちが大きなお口を開けて食べていたらどう感じる?」「お箸を振り回していたらどう?」「ひじがテーブルについていたら?」など質問すると、「嫌な気持ち」「危ない」「お行儀悪い」とよくわかっているようです。心遣いや感謝の気持ちを表す方法としてマナーを知り、守ることは大切ですね。

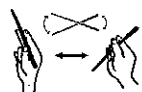
## 食のマナー

### お箸の教え方

スプーンが上手に持てるようになったら、グー、チョキ、パーができるようになったら、など、手先が器用に動かせるようになってからがおすすです。



① 1本の箸は鉛筆を持ちように握る。  
手首を動かさないように、箸の先を1の字を書くように上下に動かす。



② もう1本の箸を①の下に差し込む。  
箸先が揃うようにして、親指と人差し指の末節で固定し、下の箸を薬指の爪の横に当たるように持ちます。



③ 下の箸は動かさず上の箸だけを動かす。  
親指の先を支点として、中指で上に持ち上げるようにして上下に動かす。これをくり返して、2本の箸先を合わさるようにして使う。



### 間違ってお箸の使い方



#### たたき箸

箸でテーブルや食器をたたくこと。



#### 箸渡し

箸から箸へ食べ物を受け渡すこと。



#### 寄せ箸

食器を箸で引き寄せること。



## レシピ紹介・・・「こどもの食生活についての調査」で

教えていただいた「簡単おすすめメニュー」をご紹介します。  
多くのメニューがあり魅力的!ご家庭で色々工夫されているのがわかります。  
楽しみながら選んでもらいました♪ありがとうございます☆

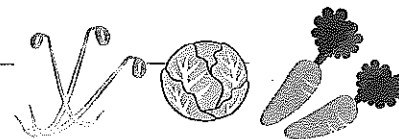


### 田舎和え

材料	作り方の分量
にんじん	1/2本
キャベツ	1/4個
たくあん	3cmくらい
きゅうり	1/2本
もやし	1/2袋
かつお粉	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

**作り方**

- ① にんじん、キャベツ、たくあん、きゅうりは千切りにする。
- ② にんじん、キャベツ、もやしをさっと茹でて水を切る。
- ③ ②の水気をしぼりボールに入れ、そこにたくあんときゅうり、かつお粉、しょうゆを加えて混ぜたら出来上がり。

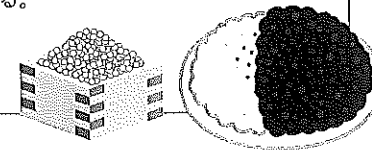


### お豆のドライカレー

材料	作り方の分量
大豆(水煮)	1袋
にんじん	1/2本
ピーマン	2~3個
たまねぎ	1/2個
ひき肉	200~300g
カレールー	

**作り方**

- ① 野菜をみじん切りにして、油で炒める。
- ② ①にひき肉を入れて更に炒める。
- ③ 肉に火が通ったら大豆を入れて、水分が出てきたらカレールーを入れてなじませる。



### ツナとなめ茸の炊き込みご飯

材料	作り方の分量
精白米	2合
ツナ缶	1缶
なめ茸	1瓶
麵つゆ	適量

**作り方**

- ① 精白米をとぎ、2合のメモリよりも少なめに水を入れる。
- ② 軽くツナ缶の油を切って①に入れ、なめ茸、麵つゆも入れたら軽く混ぜて炊く。

