

秋の深まりとともに野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。最近は朝晩と一層肌寒く、体調管理が難しいですが、身体をしっかりと温めて元気いっぱい遊んでほしいと思います。

気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、バランスの良い食事を心がけましょう。

今月のテーマは、食事のマナーについてです。



食事のマナーについてもう一度見直してみませんか？

食事のマナーは相手と心地良く食べるためのものです。子どもの頃から食事のマナーを身につけておけば、将来のコミュニケーション力につながります。

気をつけたいマナーについて紹介しますので、確認してみてください。

○猫背姿勢、ひじをつく、立膝の姿勢で食べる

背中を丸めた姿勢で食べると、胃腸の消化吸収に影響します。

- ・お茶碗やお皿を持たずに、テーブルに置いたままで顔を近づけて食べていませんか？
- ・ひじをついて食べていませんか？
- ・立膝で食べる姿勢が癖になっていませんか？

○くちゃくちゃと音をたてて食べる、ボロボロとよくこぼす

音をたてながら食べたり、ボロボロとこぼしたりすると、一緒に食べる相手に不快感を与えてしまいます。

- ・口を開けたまま噛んだりしていませんか？
- ・食べ物を口に入れた状態でおしゃべりに夢中になっていませんか？



間違った食事マナーは、一度ではなかなか直りません。保育園でも声がけをしていきますので、ご家庭でもお手本を見せながら伝えていっててくださいね。

～れんこんのたらマヨ和え～

材料（作りやす分量）

里芋・・・100g れんこん・・・80g
たらこ・・・20g マヨネーズ・・・20g

作り方

- ①里芋とれんこんを食べやすい大きさに切ります。
- ②里芋をやわらかくなるまで茹でます。
- ③れんこんは蒸し器やシリコンスチーマーなどで蒸します。蒸す器具がない場合は茹でてください。
- ④たらこを火にかけて、パラパラになるまで炒めます。
- ⑤②と③と④をマヨネーズで和えます。
- ⑥器に盛って出来上がりです。



☆11月のお弁当の日は、
19日(火)のみになります。
お弁当の準備をよろしく
お願いします。

☆11月は世界の料理、
インドの料理を28日に提
供します。
おたのしみに！！