

# 2月

## 食事のマナーは身についていますか？

3歳頃になると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とのコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合はお手本を見せましょう。

### ☆食事の環境を整える☆

- 食事の前に手を洗うよう促す
- 配膳や後片付けの手伝いをしてもらおう
- テレビを消して食事をする
- 「いただきます」「ごちそうさま」を大人が大きな声で言う
- 誰かと一緒に食べるようにする
- 食卓を清潔にする

### ☆子どもの様子をチェックする☆

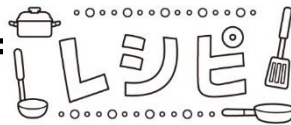
- 「いただきます」「ごちそうさま」が言えているか
- 正しい姿勢で食べているか
- お茶碗やお椀を上手に持っているか
- 正しい持ち方ではしを使っているか
- 食器を大切に扱っているか
- 口を閉じてモグモグ食べているか
- 食べ物をボロボロこぼしていないか
- 好き嫌いなく、残さず食べているか



### 食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- \* 背すじをまっすぐ伸ばす。
- \* テーブルにひじをつけない。
- \* お茶碗やお椀は手に持つ。
- \* 両足を床につける。
- \* テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



### 保育園の人気メニュー紹介

#### ～ 鮭のインデアン煮 ～

【材料（大人4人分）】

- |       |      |        |      |        |      |
|-------|------|--------|------|--------|------|
| • 鮭   | 4切れ  | • カレー粉 | 小さじ1 | • しょうゆ | 小さじ1 |
| • 三温糖 | 小さじ1 | • みりん  | 大さじ1 | • 水    | 大さじ3 |

【作り方】

- ①調味料を鍋に入れ、煮立たせます。
- ②①に鮭を入れ、落とし蓋をし煮込みます。
- ③中火～弱火で10分程度煮たら出来上がりです。

※この味付けは鮭以外の魚（さば、カレイ、たらなど）にも合います！