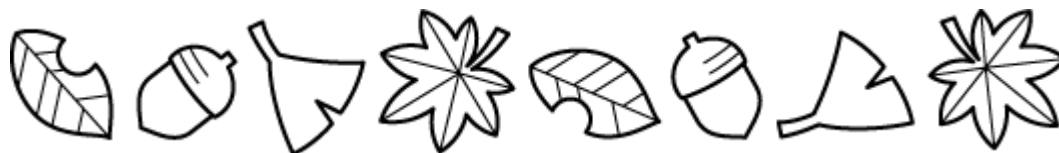


11月



食事のマナーとは「一緒に食べる人が嫌な気持ちにならない」ようにするためのものです。

一緒に食べたい人と楽しく食事ができるよう、ごはんを食べているときにマナーが守れているか、お子さんと一緒に確認してみてください。

☆食べる前には手を洗おう☆

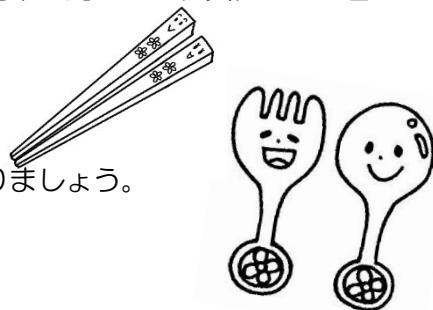
食事の前には手を洗ってきれいな手で食べましょう。
手を洗うことが一番最初に教える食事のマナーです。



☆いただきます、ごちそうさま☆

食べ物はなにかしらの命からできています。命をいただくことに感謝して、食事の前には「いただきます」食事の後には「ごちそうさま」と声に出して言いましょう。

まだ言葉が出ない小さいお子さんも、大人が見本を見せると、真似をして言えるようになります。



☆食べる時は正しい姿勢で☆

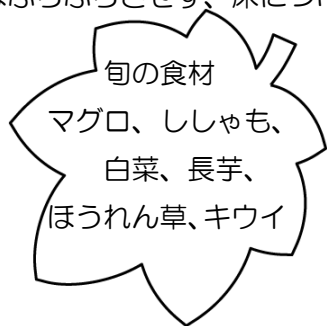
正しい姿勢で食べるために4つのお約束を守りましょう。

【背筋を伸ばして、良い姿勢で食べる】

【椅子に寄りかからない】

【テーブルと体の間は、げんこつ1つあけよう】

【足はぶらぶらさせず、床につける】

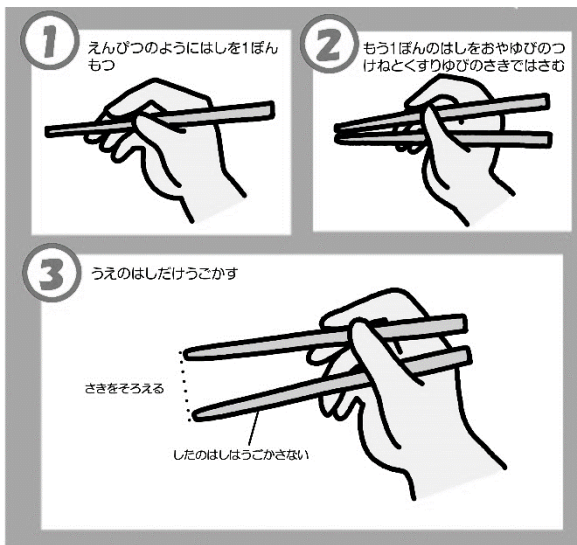


旬の食材

マグロ、ししゃも、
白菜、長芋、
ほうれん草、キウイ

☆お箸を正しく持とう☆

お米をお箸で食べる日本人は、その影響で手先が器用と言われています。手先を使うことは脳の良い刺激になり、発達を促します。日本の良い文化ですので子ども達にも伝えていきましょう。



スプーン・フォーク

上握り：1歳～1歳6ヶ月頃
手のひらで握りこむ。

下握り：1歳6ヶ月～2歳頃
下から握りこむ。

えんぴつ握り：2歳頃～
えんぴつの持ち方で持つ。

●白菜のきのこ和え●

これからの季節が旬の白菜を使った簡単に作れるきのこ和えです

◎材料【4人分】

白菜 3枚
人参 1/4本
しめじ 1/4パック
すりごま 大さじ1
しょうゆ 小さじ1

◎作り方

1. 白菜、人参、しめじを食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまで茹でます。
2. ザルにあげ、しっかりと水を切ります。
3. 2をすりごまとしょうゆで和えたら完成です。