給　食　だ　よ　り

令和８年度　１０・１１月号

秋らしい過ごしやすい季節になりました。
１０月・１１月は、さつまいもやかぼちゃ、きのこ、りんごなど、おいしい秋の味覚がたくさんあります。旬の食材には、その季節ならではのおいしさや栄養がたっぷり詰まっています。いろいろな食材を味わいながら、しっかり食べて元気いっぱい過ごしましょう！

食事のマナー身についていますか？

３歳ぐらいになると、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
- ●配膳や後片づけの手伝いをしてもらう
- ●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」や「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てているか
- □正しい持ち方でお箸を使っているか
- □食器を大切に扱っているか
- □口を閉じてモグモグと食べているか
- □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

◇背中をピン！
背もたれに寄りかからず、背筋を伸ばして

◇足はペタッ！
足の裏を床につけて、足をぶらぶらさせない

◇机と体は近づけて！
机に向かってまっすぐ座り、おへそを机に向けて食べる



＼ 正しくお箸を持とう／

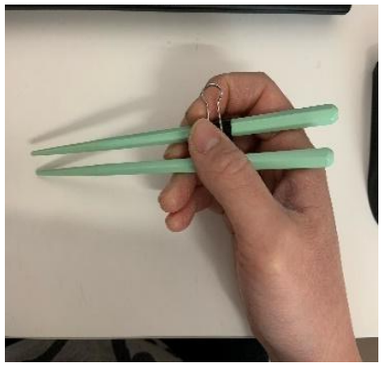


お箸を正しく持つためには、まずスプーンやフォークを鉛筆のように持ち、上手に食事ができていることが重要です。またピースサインが上手に出来たり、指先に力を入れて作業ができる（ボタンを留める、洗濯バサミが広げられる）こともお箸を使ううえで大切になってきます。
お箸の練習によく使われるのが「トレーニング箸」です。お箸が連結していて、リングがついていたり、指を支える部分がついていたりするものなど、その種類はさまざまです。お箸が連結していてリングがついているタイプは、２～３歳ごろからお箸に興味を持ち始めた子におすすめです。ただし、トレーニング箸は持つ場所が固定されていて、可動域が決まっています。慣れてしまうと変な癖がつく可能性があり、ある程度慣れてきたら普通のお箸に移行すると良いでしょう。

保育園では指の位置の補助として【ダブルクリップ】を使用しています。
上のお箸にクリップを挟み指の位置を示します。クリップの間に指を置くことでグラグラすることを予防し、自分でお箸を上げ下げすることができます。
※お箸だけでなくスプーンや鉛筆を持つ練習にも使えます！







おすすめ！ ミニアメリカンドッグ



材料（大人5人分）

ウインナー	５本
小麦粉	２ｇ
ホットケーキ粉	６０ｇ
牛乳	１５ｇ（大１）
卵	１/２個
無糖ヨーグルト	２０ｇ

作り方

①ウインナーは横半分に切り、小麦粉をまぶし、つまようじを刺しておく
②ホットケーキ粉に牛乳、卵、ヨーグルトを加えて混ぜる
③ウインナーに②をつけて油で揚げる

揚げる温度は１７０度
魚肉ソーセージやさけるチーズでもおいしいですよ！