



# 給食だより 3月

杉戸みちのこ保育園

令和2年3月1日

早いもので今年度も残り1か月となりました。進級したときは小さく感じた子ども達でしたが、今では立派なお兄さん、お姉さんになりました。子どもの成長には驚かされますね。

## 食事のマナー

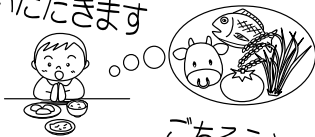
離乳食開始と同時に食事のマナーを身に付けましょう。早いと思われそうですが、離乳食期からマナーの基礎を身に付けることは可能です。

### 離乳食期

#### 食事に対する姿勢

- ・しっかり座って食事をする。
- ・挨拶をする。(親がきちんと行っていれば子どもは真似をするようになります。)
- ・テレビをつけない、周りで遊ばせない、など、落ち着いた環境作りを行う。
- ・子どもの目を見て食べ物を口に運ぶ。(食事は、周りの人とコミュニケーションを取りながら、楽しい時間だと認識する)

いただきます



ごちそうさま



### 3歳から

3歳になると、自分で考えて行動することが出来るようになります。「こうしなさい」ではなく、どのように行動したらいいのかを本人に考えさせることを促していきましょう。また、注意するときも、「お友だちが嫌な思いをするから、口を閉じて食べようね。」「食べ物をこぼすから姿勢を良くして食べようね。」等、必ず理由を伝えましょう。

### 1歳のうちに

#### 食べる前に手洗いうがい

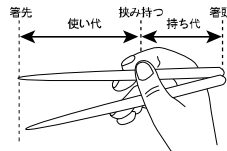
うまくできなくても大丈夫。食事の前にはするものだと認識できればOK。

#### 口にいれすぎない、口を閉じて食べる

よく噛み、ゆっくりと食べることを覚えませす。また、くちゃくちゃと音を立てるのは一緒に食べている人に不快な思いをさせるのでやめましょう。

#### 食具をおもちゃにしない

1歳ですから、どうしても遊びたくなってしまう。過剰に反応すると面白がるので、落ち着いて「やめようね」と声をかけましょう。



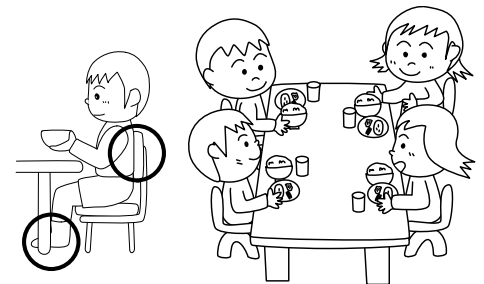
### 2歳のうちに

#### 食体験を増やす

できるだけたくさんの食材を食べましょう。嫌いなものは食べない！という時期ですが、好きなものばかりでは問題です。少しでもいいので食べようとする姿勢が大切です。

#### 食具を正しく持つ

スプーン、フォークを正しく持つ、お茶碗やお椀を下から支えるようにして持つ、大人でもできない人が多いのではないのでしょうか。箸にも興味が出てくる時期なので、大人が正しく持ち、見本となることが大切です。



## シャーマンサーモン

### 材料

- 鮭 1切れ(60g)
- 小麦粉 少々
- カレー粉 少々
- 玉葱 1/20(10g)
- じゃがいも 1/3(30g)
- 油 少々
- 塩 少々

### つくりかた

- 1 小麦粉とカレー粉を合わせ、一口大に切った鮭にまぶす。
- 2 玉葱をスライスにし、じゃがいもはいちょう切りにする。
- 3 油を熱したフライパンで2を炒め、火が通ったら一度取り出す。
- 4 3のフライパンに1を入れて炒め、3を戻し、塩を加える。

## 食育活動

らいおん組さんがクッキー作りを行います。最後の食育活動となります。在園のお友だちへ向けて心を込めて作りたと思います。小さい子も食べますので、必ず清潔にしてください。

