



給食だより

2023年5月号



新学期が始まって1カ月が経ち、こどもたちは園の生活に慣れてきた頃かと思います。5月は休日が多く、整いつつあった生活リズムがくずれやすくなります。生活リズムを整えるのに食事が果たす役割は大きく、食事の時間や食事のマナーが大きく影響します。今月は食事のマナーについて考えてみましょう。

《食事のマナーを大切に》

食事のマナーは、礼儀作法というだけでなく、食卓を囲む人達がお互いに気持ちよく食事をするための「心遣い」、食事や食材を作ってくれた人に対する「感謝のふるまい」です。

1. あいさつをしよう

『いただきます』



動物や植物の『命をいただきます』という感謝の意味が込められています。



ちそう 『ご馳走さま』

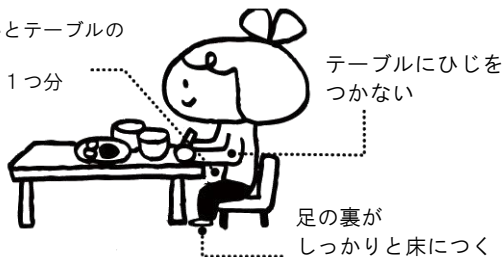
『馳』と『走』はどちらも『走る』という意味があります。あちこちを走り回って食材を用意してくれた人たちに感謝の気持ちを込めて、『ごちそうさま』と言うようになりました。

2. よい姿勢で食べよう

食べる姿勢は見た目だけでなく、食べ物の消化にも影響します。

<正しい姿勢>

おなかとテーブルの間は
こぶし1つ分
あける



背中がまっすぐに伸びているか、椅子に深く座っているか、注意してみましょう。

3. 遊び食べを減らそう

☆POINT☆

- * おなかをすかせた状態にする
- * 食事の時間を決める(30分が目安)
- * 親も一緒に食べる(食べるマネをする)
- * おもちゃをそばに置かない
- * テレビを消す
- * ダメなことはダメと伝える



◎楽しい雰囲気作りも心がけましょう

こどもたちは身近な大人の食事の姿を見て、まねをしながら食事のマナーを覚えていきます。年齢によってできることは違いますが、できたことを実感できるようにたくさんほめて、みんなが気持ちのよい食事時間にしていきましょう。

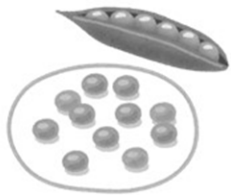
エンドウマメを食べよう

さやえんどう、グリーンピース、スナップエンドウ、これらはすべて同じ「エンドウマメ」です。



さやえんどう

エンドウマメがまだ小粒のうちに、さやごと収穫したもの。
ストレスへの抵抗力を高めたり、美肌効果があるビタミンCが豊富。



グリーンピース

未熟のエンドウマメを収穫したもの。
腸の調子を整えるはたらきがある食物繊維が豊富。



スナップエンドウ

グリーンピースをさやごと食べられるように改良した品種で、肉厚で甘い。
皮膚や粘膜を正常に保つのに効果的なカロテンが豊富。



《まだまだおいしい えんどう豆入り五目ごはん》

<材料4人分>

米・・・・・・・・・・3合
鶏むね肉・・・・・・・・80g
人参・・・・・・・・中1/4本
干しいたけ・・・・・・・・2ヶ
うす揚げ・・・・・・・・1/2枚
むきえんどう・・・・60g
《合わせ調味料》
淡口醤油・・・・・・・・大さじ1
濃口醤油・・・・・・・・小さじ2
本みりん・・・・・・・・大さじ1
料理酒・・・・・・・・小さじ1
出し汁・・・・・・・・1/5カップ

<作り方>

- ①干しいたけは水で戻して細切りにする。
- ②うす揚げは湯通しし、水気を切って5mm幅に切る。
- ③むきえんどうは塩ゆでして水気を切る。
- ④人参は細切りにし、鶏肉は1cm角に切る。
- ⑤米は洗い、浸水しておく。
(合わせ調味料の分の水の量は減らしておく)
- ⑥合わせ調味料を作る。
- ⑦炊飯直前に⑤に⑥を加えてかき混ぜ、①と②・④を上のにせてから、すぐに炊飯する。
- ⑧⑦が炊きあがったら、③を加えて、しゃもじで具を全体に混ぜる。



えんどう豆は使う直前にさやから出した方が硬くならず、おいしく食べられます。
冷凍や缶詰でおなじみのえんどう豆ですが、さやつきの生のものは春から初夏にしか手に入りません。ぜひ、お子さんと一緒に作ってみてください！

