

# 食育だより

まんのう町立こども園 令和8年3月

少しずつ暖かい日が増え、春の訪れを感じる3月になりました。この1年で子ども達は食べられるものが増えたり、友達と楽しく食べたりと、たくさんの成長を見せてくれました。給食の時間が、これからも楽しいと思えるようにしていきたいと思います。

## 食事のマナーは身につけていますか？

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。
- 配膳や後片づ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。

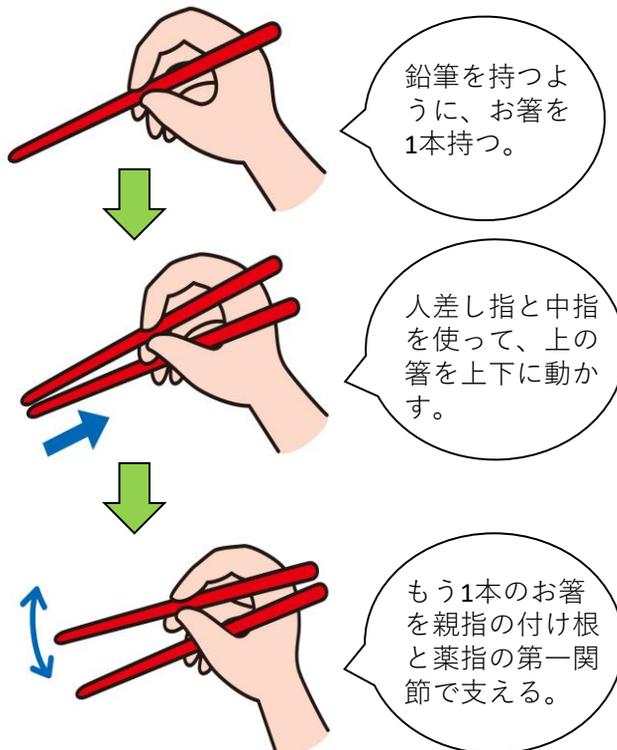
### 子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」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と食べているか。
- 食べ物をポロポロこぼしていないか。
- 好き嫌いなく、残さず食べているか。



## 箸を使う練習をしましょう!! よい姿勢で食べましょう!!

園では、3歳頃から箸を使い始めます。  
あせらずゆっくりと家庭でも練習しましょう。



# 給食レシピ



## 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春は菜の花、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋は栗にさんま、さつまいも、冬は白菜に大根、園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、3食の食事のバランスや食事のマナーは守っていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

ひじき入り鶏つくね  
 ～材料～ 子ども2人分  
 鶏ひき肉 70g  
 豆腐 35g  
 たまねぎ 1/6個  
 乾燥ひじき 0.8g  
 生姜の絞り汁 小さじ1  
 酒 小さじ1  
 食塩 少々  
 片栗粉 小さじ1

しょうゆ 小さじ1  
 砂糖 小さじ1  
 みりん 小さじ2/3  
 水 大さじ1

A

～作り方～

- ①乾燥ひじきは戻しておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②A以外の材料をすべてボールに入れてよくこねる。
- ③フライパンに油を熱し、小判型に形成した②を焼く。
- ④③が焼けたら、Aの調味料を入れタレをからめる。

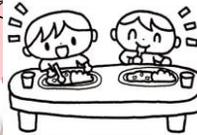
## 満濃南こども園の食育

みんなで食べると  
 おいしいね♪

寒さの中にも暖かい日差しや園庭に吹き込む風など・・・春の訪れを感じる日が増えてきました。感染症の流行も気になる時期です。うがいや手洗いを欠かさず、病気にかからないようにしましょう。しっかりご飯を食べること、睡眠をとることも大切です。



園では、毎日の給食の時間を通して、年齢に応じて食事のマナーを伝えていきます。友達の姿を見ながら背筋を伸ばしてみたり、お皿を持って食べたり、スプーンや箸の持ち方を見直してみたりする姿もあります。これからも楽しい雰囲気の中で、食事のマナーを身に付けていけるよう給食の時間を大切にしていきたいと思っています。



こぼさないように  
 気を付けて・・・



お皿を持って食べるよ！

0歳児から

### 「いただきます」 を大切に

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事の区切りをつける大切な挨拶。大人が手を合わせて「いただきます」を見せることで、0歳児からでも「食事は、手を合わせて始めるもの」と理解していきます。



無理にやらせず、日常の大人の姿を見る中で、日本の食事マナーとして気づけることが大切。

