

# 5月 たべるときのルール

## ごはんをたべるまえは、きれいに「て」をあらおう

みんなの「て」はきれいにみえても、たくさんの「ばいきん」がついています。せっけんをつけて てのひらだけでなくゆびとゆびのあいだも しっかりあらいましょう。



## あいさつをきちんとしましょう

しょくじをするときは、おおきなこえで「いただきます」のあいさつをしましょう。みんなのしょくじをつくってくれたひとたちや、さかなやにく、やさいなどにかんしゃのきもちを！ たべおわったら「ごちそうさま」のあいさつもわすれずに。



## くちをとして、よくかんでたべよう

しっかりかんでたべると「は」や「はぐき」「あご」が じょうぶになったり、だえき（つば）がたくさんでて たべものとはよくまざります。すると、からだのなかに とりこみやすくなり、げんきのもとになります。よくかむと あたまのはたらきがよくなるなどいいことがいっぱい！



めざせ  
30かい！

なんかいくらかんでいるか かぞえてみてね！

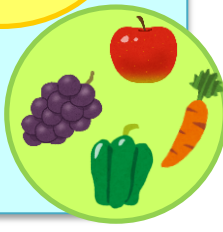
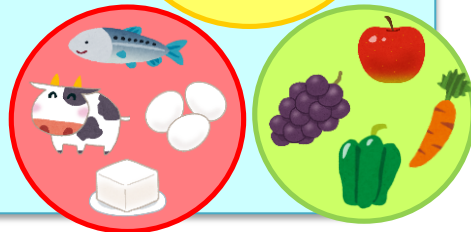
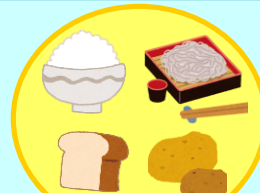
## バランスよくたべよう

たべものには しゅるいによって それぞれのやくわりがあります。きいろ・あか・みどりの3しょくにわけられます。

**きいろ** : からだをうごかすエネルギーのもと

**あかいろ** : つよいからだをつくるもと

**みどりいろ** : これらはからだのちょうしをよくして びょうきからまもるはたらきをします 3しょくを くみあわせてたべよう！



かぞくみんなが たべるときのルール

⑤ ⑦ : こえ



## 保護者の方へ

幼児期は、一生を通じて食事リズムの基礎を作る大切な時期です。この時期は、  
①おなかがすくリズムがもてる ②食べたいもの、好きなものが増える ③家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう ④栽培、収穫、調理を通して食べ物に触れる ⑤食べ物や身体のことを話題にする などを通して食べ物への関心が深まっていきます。また、幼児期は食事のマナーを身につけることも重要です。

家庭で食事をする際には、ぜひお子様と食事のマナーについて話し合ってみてください(\*^\_^\*)

**クイズ** どのたべかたが よいかな？ よいとおもうものに **まる** をつけよう！



①かまずにかきこむ



②しょくじちゆうにゲームをする



③すきなものをすきなだけたべる



④かぞくそろってたべる



⑤たべるまえにいただきます という

## 簡単★2種の揚げない かぶと春巻き

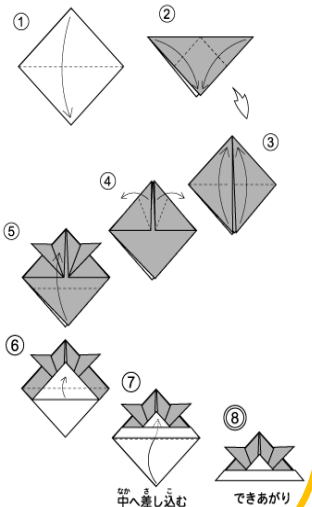
### 材料(8個分)

・春巻きの皮	8枚	・ツナ	1/2缶
・玉ねぎ	1/4玉	・マヨネーズ	大さじ1
・ハム	2枚	・コーン	大さじ2
・とろけるチーズ	1枚	・塩こしょう	適量
・油	適量		

### 作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにし、30秒ほど電子レンジで温める。
- ②ハム・チーズを4等分に切る。
- ③油を切ったツナとAを混ぜる。
- ④春巻きの皮にハケなどで油を塗り、かぶとを折る。この時、最後の折り込み部分は広げたままにする。
- ⑤4等分した具材をそれぞれ④に入れて、最後の部分を折り込み、油をうすく塗って綴じる。
- ⑥オーブントースターで薄く焼き色がつくまで両面を焼いて完成。(約5分)

★お好みでケチャップなどをつけて、お召し上がりください



ミートソースやカレー粉をいれてもおいしいよ♪