

5月 しょくじのマナー

みんなは ごはんを食べるとき どうしているかな？
しょくじのマナーをちゃんとまもって たのしくごはんを食べよう！

クイズ! ただしい たべかたは どれかな？ よいと おもうものに ○をつけよう！



- ①ごはんのまえに てをあらう **れい** **○** ②はみがきを しない **○** ③よくかまないで たべる **ガッ** **○** ④いただきます をいう **○**

ハッピーバースデーのうたを2かい うたうと ちょうどいいよ!

ごはんのまえに「て」をあらおう！
みんなの「て」は きれいにみえるけど、「ばいきん」がたくさんついていきます。ごはんを食べるまえに、しっかり「て」を あらうようにしましょう。
「て」をあらうときは、せっけんをつけて ゆびとゆびのあいだも しっかりあらいましょう。「て」をあらうじかんは **30びょう**を もくひょうにしよう！

「いただきます」と「ごちそうさま」

ごはんを食べるときには おおきなこえで「いただきます」、たべおわったら「ごちそうさま」とあいさつをしましょう。みんなのごはんをつくってくれたひとや、おにくやさかな、やさいたちに「ありがとう」のきもちをわすれずに！



ゆっくり よくかんでたべよう！

ごはんをよくかむと、からだのなかに とりこみやすくなり、げんきな からだを つくってくれます。さらに、よくかんで たべると、「は」がじょうぶになり、あたまのはたらきを よくしてくれます。
1くちで **30かい**かむように しよう！



とろろろろろろ i ずんずんずんずん ① `ずんずんずんずん
~ずんずんずんずん~



ごはんのあとは「はみがき」をしよう！

ごはんを食べたあと「は」についている たべもののかけらは、むしばきんの だいこうぶつ！「はみがき」をしないで ほうっておくと、むしばになってしまいます。
しょくじのあとは しっかり「はみがき」をしましょう。あらいにくい「は」のうらがわも ていねいに みがきましょう。



保護者の方へ

幼児期は、これからの食生活の基礎をつくり上げる大切な時期です。近年は、生活習慣病の低年齢化が問題となり、子どものうちから正しい食習慣を身につけることが大切です。食事マナーについては、お子様の健康を守るためにも重要なことです。少しずつくり返し教えてあげましょう。
しかし、食事マナーに気を付けすぎると、お子様が「食事が楽しくない」と感じてしまうこともあります。あまり神経質になりすぎないようにしましょう。上手にできたら「よくできたね」と褒めてあげることも大切です。

こどもの日にぴったり♪こいのぼりのおやつ

<材料>10匹分

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・米粉 50g
- ・卵 1個
- ・牛乳 150ml
- ・はちみつ 大さじ1
- ・あん(小豆あんなど、お好みのもの) 適量
- ・いちご 適量
- ・チョコペン



他にも好きな具材を入れて 楽しもう!



<作り方>

- ①ボウルにホットケーキミックス、米粉、卵、牛乳、はちみつを入れてよく混ぜる
- ②サラダ油をひいたフライパンで①を焼き、熱いうちに半分に折る。
- ③②にあんこといちごをはさみ、チョコペンで顔や模様を描く。

ポイント! 熱いうちに半分に折ると生地が割れにくいよ!
家族の人にやってもらってね!