



2月 しょくじのるーる

しょくじをするときにはまもってほしいるーるがあるよ！みんなはいくつしってるかな？るーるをまもってたのしくしょくじをしようね。

しょくじのまえ

てをあらおう

てにはめにみえないばいきんがたくさんついているよ。せっけんをつかってきれいにあらうことで、びょうきをよぼうすることができるよ。さいてい30びょうてをあらおう。(もしもしかめよ~のうたをうたうと30びょうくらいだよ)



「いただきます」をいおう

いただきますということばには、やさいをつくってくれたひと、はこんでくれたひと、しょくじをつくってくれたひとへのかんしゃのきもちや、おにくやおさかな、やさいのいのちをもらっていることへのかんしゃのきもちがこめられているよ。

しょくじちゅう

ただししいせいでたべよう

せすじをのばしてただししいせいでたべると、みためがよくなり、たべもののきゅうしゅうもよくなるよ。また、あるきまわると、ぎょうぎがわるいだけでなく、ほこりがまってしまうよ。だから、たべおわるまでは、じぶんのせきにすわってたべよう。



おとをたててたべない

くちをあげながらかむと、ぺちゃくちゃとおとがでて、たべこぼしのげんいんになるよ。ともだちとはなしたいときは、たべものをのみこんでからはなそう。

よくかんでたべる

たべものがこまかくなって、きゅうしゅうがよくなるよ。また、よくかんでたべると、だえきがたくさんでるので、むしばになるのをふせぐはたらきもあるよ。



しょくじのあと



「ごちそうさま」をいおう

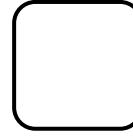
しょくじをつくってくれたひとへのかんしゃのきもちをこめて、「ごちそうさま」をいおう

くいず★ ただししいとおもうほうにまるしてね

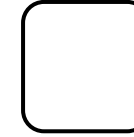
同志社女子大学 まいまい

だい1もん！ ごはんはどこにおいたらよいかな？

①みぎ

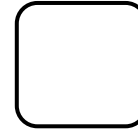


②ひだり

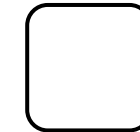


だい2もん！ ただししいおはしのもちかたはどれかな？

①ばってんにならないようにもつ



②ばってんになるようにもつ



保護者のみなさまへ

幼児期から学童期は食生活の基礎が出来上がる時期であり、正しい食べ方や食行動などを身に付けることが大切です。現在子どもの食事について困っていることを調査した結果、2歳～3歳未満では「遊び食べをする」と回答した者の割合が41.8%と最も高く、3歳～4歳未満、4歳～5歳未満、5歳以上では「食べるのに時間がかかる」と回答した者の割合が最も高く、それぞれ32.4%、37.3%、34.6%でした。「特にない」と回答した者の割合が最も高い5歳以上でも、22.5%であり、約8割の保護者が子どもの食事について困りごとを抱えていました。(平成27年 乳幼児栄養調査)

食事中にテレビがついたままの状態になっていたり、おもちゃが子どもの視界に入っていたりすると、子どもは食事に集中できなくなり、遊び食べや時間がかかる原因になってしまいます。食事を決まった時間に決まった場所で食べ、集中できるような環境を整えてあげることが大切です。

白菜の豚バラ巻き

材料(2～3人分)

- 白菜：1/4株
- 豚バラ肉：200g
- 塩こしょう：適量
- 酒：小さじ2
- a.ポン酢：大さじ3
- a.ごま油：小さじ1
- a.しょうが(すりおろし)：小さじ1
- 小口ねぎ：10g

作り方

- ①白菜は千切りにする
- ②豚バラに塩こしょうをふり、①をのせて巻く
- ③耐熱皿に②を並べ、酒をかける。ラップをかけてレンジ600wで4分加熱する
- ④aの調味料をボウルに混ぜ合わせ、③にかける。その上にねぎをのせる。



いっしょにまいてみよう！

くいずのこたえ

だい1もん：②ひだり

だい2もん：①ばってんにならないようにもつ