

食育だよ!

いただきます~す!



2021.9 菊陽町立保育所みどり園

9月の食育のテーマは『みんなで楽しく食べよう』というテーマのもと、マナーについて考えていきました。みんなで楽しく食事するためには『食器や箸の使い方』『姿勢・食べ方』『あいさつ』などのマナーを身につけることが必要になってきます。しかし、『ごはんをこぼさないで食べる』『食事の時の礼儀作法』だけがマナーではありません。食材や料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちを持つことが、マナーの根本になります。その真心から、食べ物を粗末にしない精神が育まれるのです。

★ごはんを食べる前に、最終確認しましょう。

- 姿勢は良いか?
 - ごはんなどの並べ方はあっているか?
 - テーブルとおなかを離れていないか?
- ★全部確認できたら「いただきます」と言って食べましょう。



かぼちゃのそぼろ煮

【材料 4 人分】

- | | |
|-------------|------------|
| ● 鶏ひき肉…200g | ● 水…500cc |
| ● かぼちゃ…400g | ★ 酒…大 2 |
| ● 玉ねぎ…1 玉 | ★ 砂糖…小 2 |
| ● 人参…1/2 | ★ みりん…大 2 |
| ● さつまあげ…1 枚 | ★ 薄口醤油…大 2 |
| ● しいたけ…2 枚 | ★ 濃口醤油…大 2 |
| ● いんげん…適量 | ● 水溶き片栗粉 |

【作り方】

- ①鍋にサラダ油をひき、鶏ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ②薄切りにした玉ねぎ、イチヨウ切りにした人参を加えて炒める。
- ③薄切りにしたさつま揚げと椎茸を加えて水を入れて煮る。
- ④人参が半分くらい煮えた所に一口大に切ったかぼちゃを加えて、★の調味料を入れて10分程煮込む。
- ⑤かぼちゃに火が通ったら水溶き片栗粉をいれてとろみをつける。
- ⑥斜め薄切りにして茹でたいんげんを上から散らして出来上がり。



マナーのお手本は周囲の大人

マナーのお手本は、まずは身近な大人です。保護者が正しい食べ方をしていれば、子どもはそれをまねてくれます。「孤食」は避けたいものです。



今月の献立