



# 3月給食だより



いよいよ今年度も終わりが近づいてきました。給食は楽しく美味しく食べられましたか？楽しい食事は、食べ物をよりおいしく感じさせるだけでなく、作ってくれた人や周りの人への感謝や信頼を育てます。気持ちよく食べるために大切なマナーを学び、感謝の心を育てていきましょう。

## 食事のマナーを身につける

子どもの食事マナーは、幼児期に楽しく身につけることが大切です。ご家族で食卓を囲むときは、大人が良いお手本となりながら、次の5つのポイントを意識してみましょう。

### 1. 『いただきます』と『ごちそうさま』を大切に

毎日の食卓で家族みんなが声に出して伝えることで自然と感謝の気持ちが育っていきます。



### 2. 正しい姿勢を心がける

背筋を伸ばし、両足をつけて座る姿勢を大人が見せると、子どもも自然と身につけられます。



### 3. 食事中に遊ばない

箸やスプーンで遊ばないことや立ち歩かないことを日々伝えていきましょう。



### 4. 食べ物を口に入れすぎない

一口ずつしっかり味わうことを伝えながら、自分の適量を知らせていきましょう。



### 5. 食卓での会話を大切に

家族の会話を楽しみながら、子どもとのコミュニケーションを大切にし、食事の時間を温かく特別なひとときにしましょう。

毎日の積み重ねが子供の成長に繋がります。家族そろって楽しい食事の時間を大切にしてくださいね♪



教えてあおい先生！

## 食事の正しい姿勢って？

食事の正しい姿勢は、健康的な食習慣を育む大切な一歩です。これが子どもの集中力にも繋がります。

### 1. 椅子にきちんと座る

机と椅子の間はこぶし1個分あけ、両足が床につくようにしましょう。足がブラブラすると集中しにくくなるため、しっかり座ることが大切です。

### 2. 背筋を伸ばす

食事中は背筋をまっすぐにし、お腹をピンと伸ばしましょう。こうすることで、食べ物を飲み込みやすくなり、体への負担を減らして食事を楽しめます。食事の正しい姿勢を身につけることで、より楽しく健康的な食習慣が育まれます。ぜひ日々の食事で実践してみてくださいね！



ぜひ、試してみてくださいね♪



## おすすめレシピ

保育園のひなまつりおやつ

### 2色のカップケーキ



材料  
(大人2人/子ども1人分)

- いちごジャム...大さじ1と1/2 (35g)
- ほうれん草...小さじ1 (5g)
- 油...大さじ2 (25g)
- 豆乳...100ml
- ホットケーキミックス...100g

- ①油、豆乳を混ぜて半量に分けておく
- ②ジャムに①の半量を少し加えてミキサーでペーストにし、半量の残りを混ぜ合わせる
- ③ほうれん草は茹でて流水にさらして冷ます絞って水けを切り、①の半量を少し加えミキサーでペーストにする。半量の残りを混ぜ合わせる
- ④②、③にそれぞれ半量のホットケーキミックスを加えてさっくりと混ぜ、2種類の生地を作る
- ⑤カップの下半分にほうれん草生地を流し、上半分にいちご生地を流し入れる
- ⑥天板にのせてオーブントースター (または180°Cに予熱したオーブン) で20分ほど焼いたら完成！！

