

梅雨が明ければ、いよいよ暑い夏の到来です。この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤に育ったトマトや紫色の鮮やかなナス、それに緑色の胡瓜、色とりどりのピーマンなど、夏野菜には抗酸化成分が豊富であるばかりか、体熱を取る働きもあります。蒸し暑さのため食欲が低下してバテがちな夏こそ、玄米ご飯をよく噛んで食べることはもちろん、夏野菜を上手に使った味噌汁や納豆等を食べて、体調を整えましょう。

夏休み中に、食事の姿勢やマナーの見直しをお願いします！



「3歳頃までの食事習慣は一生もの」といわれるほど、幼児期のマナーは大切です。マナーというと難しく聞こえますが、年齢に応じてできる、簡単な食事の習慣です。例えば、1歳児には、食べる前の「いただきます」の挨拶を。

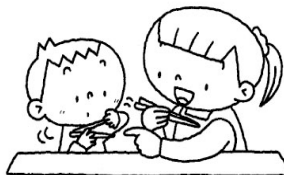
言葉がわからなくても、大人がお手本を示していると、まねをして手を合わせます。2歳児には、姿勢を正して食べることや、食器の持ち方、使い方を教えましょう。このように、日常的にしていることを伝えるだけでよいのです。

焦らずにゆっくりと始めてみましょう。



3~4歳児で身につけたい食事のマナー

3~4歳は、箸を正しく使うことが身につく年齢です。姿勢を正す、茶わんをしっかりと持つ、器に手を添えるなど、大人のしぐさをまねて覚えていきます。できて当たり前と思わず、子どもが「しよう」とする姿を励まし、一瞬でもできたら「そうそう今のよかったよ」といっしょに喜びましょう。子ども自身に、できた実感をもたせることが大切です。苦手な食べ物もひと口は試してみたり、「美味しいね、美味しいね」と言いながら楽しく食べることも、身につけたいマナーの1つです。





			主 な 食 材										
1	木	おかか昆布御飯	発芽玄米	かつお節	出汁昆布	米酢	黒砂糖	醤油	味の母	塩			
		野菜煮込み	南瓜	ズッキーニ	トマト	玉葱	人参	なす	にんにく	片栗粉			
		味噌汁	木綿豆腐	玉葱	油揚げ	ねぎ	出汁昆布	いりこ					
		ネバネバ納豆	糸引き納豆	山芋	オクラ	つるむらさき	梅	梅酢					
2	金	人参御飯	発芽玄米	人参	いりこ								
		焼き魚（ししゃも）	ししゃも										
		味噌汁	玉葱	えのき茸	人参	ねぎ	出汁昆布	いりこ					
		ポテトサラダ	じゃが芋	人参	玉葱	きゅうり	木綿豆腐	黒砂糖	米酢	味噌			
5	月	梅御飯	発芽玄米	梅干し	いりこ								
		豆腐ハンバーグ	木綿豆腐	玉葱	人参	ひじき	しらす干し	高野豆腐	青紫蘇	片栗粉			
		味噌汁	玉葱	もやし	ズッキーニ	人参	出汁昆布	いりこ					
		キャベツと塩昆布納豆	糸引き納豆	キャベツ	人参	塩昆布	胡麻						
6	火	玄米御飯	発芽玄米	いりこ									
		ドライカレー	じゃが芋	トマト	南瓜	玉葱	人参	高野豆腐	グリンピース	薬膳だし	味噌生姜	にんにく	カレー粉
		味噌汁	なす	玉葱	オクラ	人参	油揚げ	出汁昆布	いりこ				
		サラダ納豆	糸引き納豆	人参	きゅうり	わかめ	トウモロコシ	かつお節	青紫蘇	胡麻			
8	木	昆布の佃煮御飯	発芽玄米	出汁昆布	米酢	味の母	黒砂糖	醤油	塩	いりこ			
		切り干し大根の煮物	切干大根	突きこんにゃく	玉葱	人参	干し椎茸	油揚げ	グリンピース	薬膳だし			
		味噌汁	木綿豆腐	玉葱	人参	なす	出汁昆布	いりこ					
		南瓜納豆	糸引き納豆	南瓜	胡麻								
9	金	玄米御飯	発芽玄米	いりこ									
		焼き魚（鯖）	鯖										
		味噌汁	玉葱	もやし	油揚げ	オクラ	出汁昆布	いりこ					
		しらたきの炒め物	糸こんにゃく	玉葱	人参	干し椎茸	ねぎ	生姜	にんにく	昆布	薬膳だし		
誕生会 12月	月	小豆御飯	発芽玄米	小豆	いりこ								
		なすの味噌煮	なす	玉葱	ピーマン	人参	生姜	エリンギ	こんにゃく	にんにく	味噌	黒砂糖	片栗粉
		澄まし汁	木綿豆腐	えのき茸	玉葱	人参	わかめ	ねぎ	出汁昆布	いりこ			
		さつま芋納豆	糸引き納豆	さつま芋	胡麻								

- 当園では、玄米をよく研ぎ、水（逆浸透膜を通した浄水）に浸けて夏場は2～3日、冬場は3～4間毎日水を変えて発芽直前の状態まで活性化させ、栄養を高めて使用しています
- 夏休み中に、ご家庭でも箸を上手に使う練習をしましょう。年少さんも、二学期の給食からは、スプーン・フォークなしにして、箸のみで食べられるようになりましょう。

正しい箸の持ち方

1. 箸の片方（固定ばし）を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節の所に箸をのせ、親指と薬指で支えます。
3. もう片方の箸（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節の上に載せます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。
5. 人差し指と中指を使って、上の箸を動かします。

