



食育だより

令和7年11月号

発行：恵庭市子ども未来部

食事マナーを振り返ってみましょう！

園では、「みんなでおいしく食べるために」マナーについても声かけしながら食べています。ご家庭においても、お子さんと一緒に食事マナーについて話をしてみましょう！



幼児期から大切にしたい食事マナー

正しい姿勢

□食べ物の消化吸収において、食べるときの姿勢は大切です。食器をテーブルに置いたままで顔を近づけ、背中を丸めた猫背の姿勢で食べる「犬ぐい」にならないようにしましょう。

ポイント①

テーブルとの間は、こぶしひとつ分あける

ポイント②

背中をまっすぐにする

ポイント③

足の裏は床につける



☆器の持ち方の練習

①利き手と反対の手のひらを上に向け、親指を垂直に立てる。



②①の状態のまま、両手で器（茶碗、お椀等）を持ち、挟み込む。



□器を持つことで食べ物をこぼさず、食べやすくなることを伝えましょう。

□手で持つことが難しい器の場合や手が小さく持つことが不安な場合は、器を手前に置き、手を添えて食べると良い姿勢を保ちやすいです。



食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」

食事のあいさつについては、毎日料理を作ってくれる人（園や家庭で）農業や酪農業など食べ物を育てている人、配送の人など食卓に食べ物が並ぶまでにたずさわるさまざまな人に感謝をしながらあいさつをして食べることを伝えていきましょう。



給食レシピ★みそポテト★

みそだれがおいしい埼玉県の郷土料理です。給食では、衣はてんぷら粉を使い、手軽に、薄めにつけて揚げます。10月の新メニューです。

【材料：5人分】

じゃがいも 中 3個 てんぷら粉 30g 水 40g 揚げ油 適量

A 味噌 30g 砂糖 30g 料理酒 5g みりん 5g 水 18g

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、水にさらす。
鍋にじゃがいもとひたひたの水を入れて塩ゆでし、(塩は小さじ1/2)水をきる。
- ② Aの材料を混ぜ合わせ、弱火で煮詰め、たれをつくる。
- ③ てんぷら粉と水を混ぜて衣をつくる。①のじゃが芋に衣をつけ、180℃に熱した油で揚げる。
- ④ 器に③を盛り付け、②のたれをかける。

