



令和8年3月発行

恵庭市子ども未来部

日差しの暖かい日が増え、春もすぐそこまでやってきています。卒園や進級に向けてがんばっている子ども達にお祝いの気持ちを込めて人気メニューを提供するようにしています。レシピも参考にご覧ください！

## 1年をふり返ってみましょう ～幼児期から大切にしたい食事のマナー

この1年間でお子さんの食事のマナーはいかがでしたか？ふり返ってみましょう。

### 食事の時の姿勢



・食物をスムーズに胃や腸に入れるために姿勢は大切です。背中をまっすぐにし、両足を床につけ、ひじがテーブルにつかないようにする等みてあげましょう。

### 茶わん・おわんの持ち方



- ・親指以外の4本の指の上に器の底をのせ、親指で茶わん・おわんのふちを軽く押さえて支えます。
- ・正しく持つことで熱さの感じ方をやわらげたり、こぼすのを防いだりします。手が小さく心配な場合は、茶わんに手をそえる、おわんは、両手で持って汁を飲む等しましょう。

### 苦手な食べものがあつたとき

- ・苦手な食べものがあつた時、「きらい」と言って食べないのではなく、ひと口でもチャレンジしましたか？
- ・チャレンジする経験を繰り返したり、周囲がおいしそうに食べている姿をみせることも効果的といわれています。嗜好面で難しい場合もありますが、いろいろな食べ物を食べる経験を増やしてあげましょう。

## 給食レシピ★ビビンバ★

給食では、肉そぼろに焼き豆腐、みじん切りにしたしなちくと長ねぎが入ります。炒り卵等を盛り合わせてもおいしいです。

<材料：子ども5人分>

・米 2合 ・醤油 小さじ2(10g) ・酒 小さじ2(10g) ・きざみのり 適量

A ・豚ひき肉 100g ・焼き豆腐 50g ・おろし生姜 小さじ1(3g) ・おろしにんにく 小さじ1(3g)

・醤油 大さじ1強(25g) ・砂糖 小さじ2(8g) ・酒 小さじ1(5g) ・ごま油 小さじ1(4g) ・サラダ油

B ・人参 40g ・ほうれん草 50g ・もやし 50g ・白いりごま 小さじ2(10g)

・醤油 大さじ1(15g) ・砂糖 小さじ1(5g) ・ごま油 小さじ1/2(5g)

<下準備>

- ・人参は千切り、ほうれん草ともやしは2～3センチ位の長さに切る。
- ・といだ米に醤油、酒を加え、分量どおりの水を入れて炊く。

<作り方>

- ① (A肉そぼろを作る) フライパンにサラダ油を熱し、生姜、にんにく、豚肉をよく炒める。豆腐をつぶしながら加え炒め、最後にAの調味料を混ぜる。
- ② (B野菜ナムルを作る) 人参、もやし、ほうれん草を順にゆで、水気をよく絞り、Bの調味料を混ぜる。
- ③ どんぶりにごはんを盛り、肉そぼろ、野菜ナムル、きざみのりを盛り付ける。