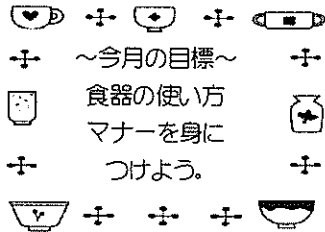


# きゅうしよくだより

暑い夏が過ぎ、最近は大いぶ過ごしやすくなりましたが、まだまだ残暑の厳しい日がありそうです。  
夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて元気に遊べる身体を作りましょう。

～あおぞら保育園～

2019.9.2

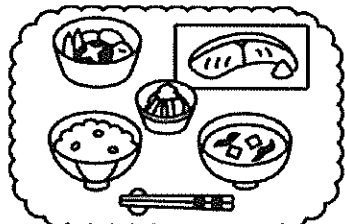


～今月の目標～  
食器の使い方  
マナーを身に  
つけよう。

## 日本食のマナー

マナーは、食卓を囲むみんなが気持ちよく食事をするために大切なことです。食事のマナーは、その国や地域によって様々なものがあります。私たちにとって身近な日本食にもマナーがありますが、その中のいくつかを紹介いたします。

### 食器の配置



食器を置く位置は、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側に副菜、真ん中に副副菜を置きます。幼児クラスでは食器を置く位置を示した卓上メモを置いて確認しながら配膳しています。食器の配置は手に持ちやすかったり、食べるときに袖が汚れないようになど、食べやすさが考慮されています。

### こんなお箸の使い方には 気をつけましょう！

- まよしばし…どれを食べようか迷いながら箸を動かすこと。
- さしばし…箸を食べものにさして使うこと。
- よせばし…箸を使って食器を近くに寄せること。
- なみだばし…遠くの食べものを箸でつかみ、汁を垂らしながら皿や口に運ぶこと。
- ねぶりばし…食事中に箸をなめること。
- もちばし…箸を持ったまま、同じ手で食器を持つこと。



いただきます

ごちそうさま



「いただきます」は食事の用意に携わってくれた人への感謝と、命をいただくという意味が込められています。「ごちそうさま」も食事を用意してくれた人へ感謝する意味があります。言葉の意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じることができる言葉です。



### 食事の正しい姿勢

正しい姿勢で食べることができるよう、食事環境を整えましょう。テーブルやいすの高さがあっていないと足をぶらぶらしてしまうなど、食事に集中できません。また、悪い姿勢は内臓を圧迫するので、消化にも悪影響を及ぼします。正しい姿勢で食べることは、食べこぼしや誤嚥を防ぎ、健康で楽しい食事につながります。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さ



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても  
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

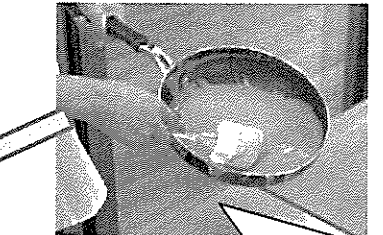
## 夏野菜カレー作り

つき組 調理保育(7/31)

夏野菜をたっぷり使ったカレーを作りました！具材をたくさん切ったので、包丁の使い方も上手になりました。ごはんを炊くところから始めて、盛り付けまで、全て自分たちで行いました。



調理保育はお米研ぎからスタートしました！



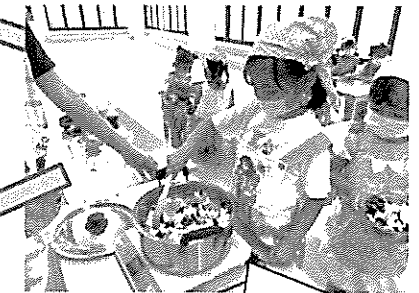
小麦粉とバターを炒めて手作りルーを作りました！

食材によって力の入れ方や食材の押さえ方などが変わってきますが、その都度しっかり対応していました。



炊き上がったごはんはかわいい形に型抜きして、カレーの上に乗せました！

手作りカレーがいよいよ完成しました！コーンとチーズをお好みでトッピングしました。

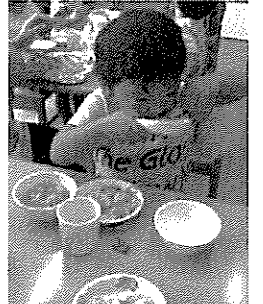
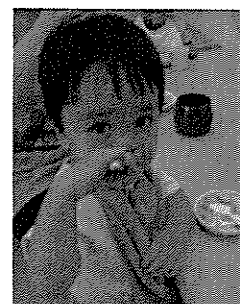


お鍋があふれそうになるほど、たくさんの具が入っています！よく混ぜるのも一苦労でした。

### 菜園活動



### 給食の様子



ことり組で小松菜の種まきをしました！すぐにたくさん芽が出てきたので、間引きをして小松菜スープにして食べました。今年は天候の影響で、春夏野菜がうまく育ちませんでした。秋ごろからはまた冬野菜の菜園活動が始まります。

調理保育や菜園活動、給食の様子は給食ブログに毎日掲載しています。