



石巻市立釜保育所給食室

令和6年1月発行

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちの声が聞こえてきます。寒さも本番となり、体調を崩しやすくなる季節です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

今年度も残り3カ月を切りました。いろいろな食べ物を食べてみようとする姿が見えてきました。また、小さい子どもたちは給食室まで「いただきます」「おやつください」と食事を取りに来る姿が見られ日々の成長を感じています。

## 和食を知ろう！

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれており、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。時代とともに、とんかつやカレーライスなどの料理も生まれ、これもまた「和食」の伝統です。今、世界からも注目されている「和食」。毎日の生活でほんの少し「和食」を意識して、健康で文化的な食生活を送ってみませんか？

### ★和食の基本 「一汁二菜」

#### ○基本と型

和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そしてみそ汁やスープなどの「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、卵、大豆製品といったメインのおかず。「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使った料理です。主食のごはんをおいしく食べるために、「一汁二菜」をそろえるのが和食の特徴です。



### ★忙しいときの和食づくり

#### ・時間がない時には買って来た総菜を活用するのもよし！

全てを一から作ることが負担で食事を楽しめなくなるとは、逆効果です。基本を知った上で、無理をしすぎないことも大切です。ただし味付けには注意が必要！塩辛い時には、ごはんに混ぜたり、野菜と和えるなどして、子ども用にリメイクしましょう。

#### ・「副菜」に困った時には汁の具を増やしたり、果物で補うものよし！

汁に、野菜をたくさん入れれば、副菜になります。忙しい日に備えて、「だしパック」「缶詰」「冷凍野菜」などを用意しておくのもよいですね。また、副菜の量が足りないと思った時には、果物でもOK。果物には野菜と同じように子どもの成長や病気の予防に欠かせないビタミンCなどが豊富に含まれています。

# ♡マナーを身につけて食事を楽しみましょう！

みんなで食べる心地よい食事は、相手を思いやる気持ちや態度、自然の恵みや食に関わる人への感謝の気持ちを育みます。また、心地よい食体験は子どもたちの記憶に残り、豊かな食生活の基礎となります。人との食事を楽しむためには、日本の食文化に根付いている行儀や作法を学び、感謝の気持ちを持つこと、相手を思いやる心を持つことが大切です。毎日の食事では、大人が実践する姿を示し、日本人が大切にしてきたマナーを子どもたちに伝えましょう。

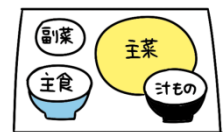
## ◎感謝の気持ちを込めて「あいさつ」をしましょう

食事の前には、自然の恵みと生き物の命をいただくことに、食事の後には、食に関わってくれたすべての人に感謝の気持ちを込めてあいさつをします。



## ◎食器を正しく並べて「口内調味」を楽しみましょう

食事の型を大切に日本の食事では、食べやすいように食卓に食器を正しく配置して、ごはん（主食）とおかず（主菜・副菜・汁もの）を交互に食べて「口内調味」をしながら、食事を楽しめます。



## ◎正しく座りましょう

- ①テーブルが胸の位置よりも高い場合
- ②椅子に深く腰掛けると届かない場合
- ③足の裏が床につかない場合



お尻の下にクッションや座布団を置いて椅子を高くする



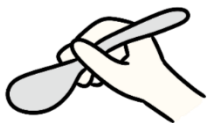
背中のお尻にクッションや座布団を置く



踏み台などを置く

## ◎食具を正しく使いましょう

スプーンの鉛筆持ちができるようになったら、お箸の練習をはじめましょう。



① 親指の根元と薬指で1本のお箸を持ちます。(しっかりと固定する!)



② もう1本のお箸を親指、人差し指、中指で持ちます。



③ 中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物をつまみます。

## ※お箸の間違った使い方

• **こじ箸**  
お箸で料理をかき回して自分の好きな具を探す

• **ねぶり箸**  
お箸をなめる

• **迷い箸**  
お箸を持ったまま料理の上をさまよう

• **寄せ箸**  
お箸で食器を引き寄せる

• **刺し箸**  
お箸で食材を突き刺して食べる

• **なみだ箸**  
お箸でつまんだ料理から汁をポタポタと落とす