R7．4

給食だより

ほくしんこども園

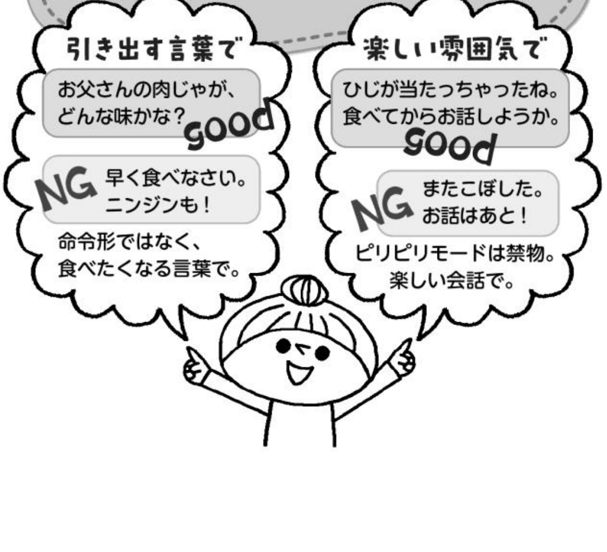
気持ちよく食べるために
知っておきたいマナー違反の箸づかい

4、5歳頃になると、より丁寧なマナーに挑戦したい気持ちが芽生えます。そこで、友達や家族と気持ちよく食べるための「箸づかいのお約束」を伝えてみませんか。食事中に、その場面が見られたときに、「嫌な気持ちになる人もいるから、気をつけようね」と伝えると、理解しやすくなります。

このほかにもありますが、子どもがやりがちな主なマナー違反です。注意するのではなく、気づけるように伝えましょう。

無理せず 完食・好き嫌い

食卓で、「残さず食べてね」「ひと口食べたら？」「おいしい？」と声をかけすぎてはいませんか。バランスよく食べてほしい、残さず食べてほしい、おいしく食べてほしい、というのは大人の願いですが、楽しい雰囲気の中で食べることがいちばん大切です。



☆にんじんシリシリ☆

材料　4人分

木綿豆腐・・・・２００ｇ
人参・・・・・・1/２本
ピーマン・・・・1/２個
ごま油・・・・・・・３ｇ
砂糖・・・・・・大さじ１
薄口しょうゆ・・大さじ１
いりごま・・・・・１０ｇ

作り方

①豆腐は軽く水切りしておく。
②人参・ピーマンを千切りにする。
③フライパンにごま油を入れ、①の豆腐を手でぐちゃっと潰して入れ、混ぜながら火を通す。
④②を加え、豆腐の水分で人参がくたくたになるまで炒める。
⑤水分がなくなったら、砂糖、しょうゆを加えて、ごまを入れ混ぜる。

人参の色が豆腐にうつり、卵のように見えます。