



食育だより

乳幼児食



本年も子どもたちの健康を考えた食事づくり、安全安心な食事の提供に力を注ぎますのでどうぞよろしくお願いいたします。

～ 食事のマナーを知ろう! ～

楽しくおいしく食事をするためには、食事のマナーを身につけることが大切です。食べる楽しみを親子で分かち合いながら、基本的なマナーを少しずつ教えてあげましょう。

食事マナー O×クイズ

Q1

ごはんをたべるまえはてをあらう



Q2

ごはんをたぶるときに「こんにちは」をいう

こんにちは



Q3

ひじをつきながらごはんをたべる



Q4

くちのなかにたべものをいれたままおしゃべりする



Q5

おちゃわんをもってたべる



Q6

ごはんをたべおわったら「ごちそうさま」をいう

ごちそうさま



「いただきます」



「食事に関わってくれた人たちへの感謝」

料理を作ってくれた人、野菜を作ってくれた人、魚を獲ってくれた人など、その食事に関わってくれた人たちへの感謝のこころを表しています。



「食べ物への感謝」

肉や魚はもちろん、野菜や果物にも命があると考え、食べ物への感謝のこころを表しています。

「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」。「馳走」は駆け回るとい意味で、食事を作っておもてなしをするために駆け回る様子を表しています。この食事のために、いろいろと大変な思いをして準備してくれた人たちへの感謝を込めて「様」がつき、食事の後に「ごちそうさまでした」とあいさつするようになりました。

大好きレシピ

揚げささみのレモン風味



【材料】(幼児1人分)

ささみ	1本	〈タレ〉	
片栗粉	5g	濃口しょうゆ	2g
揚げ油	5g	本みりん	2g
		料理酒	1g
		砂糖	1g
		水	2g
		レモン汁	1.5g

【作り方】

- ①レモン汁以外のタレの調味料を鍋に入れて加熱し沸騰したら火を止めてレモン汁を加える。
- ②ささみに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③②をタレにくぐらせて完成♪

クイズの答え ①〇 ②× ③× ④× ⑤〇 ⑥〇



食育だより

離乳食

あけましておめでとうございます

本年も子どもたちの健康を考えた食事づくり、安全安心な食事の提供に力を注ぎますのでどうぞよろしくお願いいたします。

食事の姿勢について

食事でのお困りごととして、「うまくモグモグできない」「遊び食べが多い」「すぐ立ち上がってしまう」などのお悩みをよく耳にします。

その時の赤ちゃんの姿勢はどうなっていますか？

食事に集中できにくい姿勢

- 前かがみになりすぎている
- テーブルが高すぎる
- イスの背もたれが大きく倒れている
- 足がブラブラしている



食事の時の姿勢はとても重要です。正しい姿勢で食べさせることで食の発達につながります。

良い姿勢では

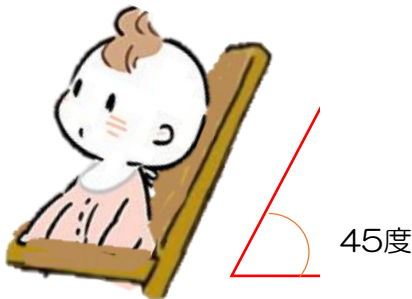
- 消化吸収がよくなる
- 体のバランスが安定する
- 噛む力が強くなる
- あごの発達は脳の発達にもつながる



★ 食事に集中できる、正しい姿勢のポイントをご紹介します。 ★

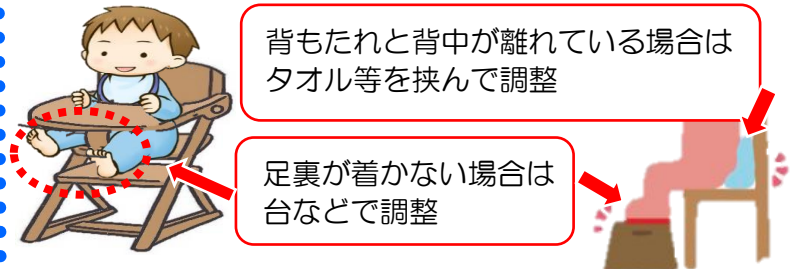
5～6か月ごろ

- 横向き抱っこ又はバウンサーに座らせる。
- 体を起こす角度は45度くらい。
赤ちゃんの舌が床と平行になるようにする。
- 赤ちゃんに食べさせる人の顔が見えるようにする。



7～8か月ごろ

- おすわりが安定したら、ベビーチェアや子ども用のイスを用意する。
- 舌でつぶす時に力が入りやすいように、足裏が床やイスの補助板に着くものが良い。
- 座った時に不安定なら、タオルを挟んで調整し、ベルトをして体を安定させる。



背もたれと背中が離れている場合は
タオル等を挟んで調整

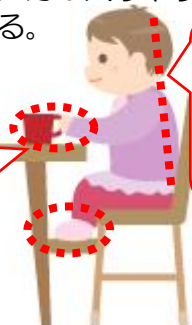
足裏が着かない場合は
台などで調整

9～11か月ごろ

- 手づかみ食べの練習も始まるので、両手が自由に動き、テーブルに手が届くようにする。
- 前傾姿勢がとれるよう、背中にクッションやタオルを入れて調整する。
- 歯ぐきでつぶす時に力が入りやすいよう、足裏を床や補助板につける。

食べ物に手が届きやすい高さ

垂直より
やや前傾した姿勢が
取れるように調整
※猫背に注意



12～18か月ごろ

- ベビーチェアなどに座り、大人と同じテーブルで食べることで食べる意欲が高まる。
テーブルに合わせて、ベビーチェアの座面と足置きの高さを調整する。

まっすぐ座ると肘が
テーブルにつく高さ

