



食育だより 乳幼児食

★おいしく食べるための食事のマナー



マナーを身につけるためには、毎日くり返し伝えることが大切です

「食事の用意」

ごはんは左側、汁物は右側、おかずは奥、はしやスプーンは手前に置き、盛り付けや配膳などできる範囲でお手伝いをしてもらうようにしましょう。

「姿勢」

椅子に深く腰掛け、足の裏が床にしっかりとつくようにしましょう。届かない場合は、座布団や踏み台で調整しましょう。

「あいさつ」

「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとうございました」と料理を作ってくれた人、命をくれた動物や野菜に感謝の気持ちを込めて、あいさつしましょう。

「食べ方」

同じものばかりを食べるのではなく、おかず、ごはん、汁物を交互に食べましょう。

「片づける」

食べ終えた食器を運ぶなど、お手伝いが出来たら褒めてあげましょう。褒められると子どもは喜びます。その行動が、自然と身に付くといわれています。



「いただきます」「ごちそうさま」の意味



いただきます



ひとつめは、料理を作ってくれた人、野菜を作ってくれた人、魚をとってくれた人など、食事に関わってくれた人への感謝のこころを表しています。

ふたつめは、食材への感謝です。肉や魚はもちろん、野菜や果物にも命があると考え、食材への感謝のこころを表しています。

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」「馳走」は駆け回るという意味で、食事を作っておもてなしをするために翻弄する様子を表しています。やがて、丁寧語の「御」が付き、大変な思いをして食事を準備してくれた方への感謝を込めて「様」がつき、食事のおわりに「御馳走様」とあいさつするようになりました。



食べ物には、食材を育てる人、運搬する人、調理する人などたくさんの人が関わっています。そんな人々に感謝のこころを忘れずに!

好き嫌いのある子には…

- ★ 戸外に出かけて楽しい雰囲気でも食べたり、子どもと一緒に料理をするなど、食事の環境を変えてみましょう。
- ★ 苦手なものも、子どもの好きな形にするなど工夫してみましょう。
- ★ たくさん遊ばせましょう。「空腹は最高のごちそう」です。



フリージング de おうちごはん

焼くだけ 揚げるだけ 超かんたん 手間抜きフリージング活用レシピ

保存袋に材料と調味料を入れて冷凍しておくだけで、忙しい時の味方になってくれることまちがいなし!!

鶏肉の唐揚げ

材料

- 鶏もも肉……………300g
ひと口サイズにカット
- 酒・醤油……………各大さじ1
- おろししょうが……………小さじ2
- おろしにんにく……………小さじ1
- 塩・こしょう……………少々
- 鶏ガラスープの素……………小さじ1/2
- ごま油……………小さじ2
- マヨネーズ……………小さじ1
- 薄力粉……………大さじ2
- 片栗粉……………大さじ3



解凍後

170℃の油で揚げるだけ!



※写真はイメージです

豚肉の生姜焼き

材料

- 豚肉……………300g
(3cm幅にカット)
- 玉ねぎ……………中1個
(5mm幅スライス)
- 白ネギなどでも代用可(ぶつ切り)
- 片栗粉……………大さじ2
- 醤油……………大さじ3
- 酒……………大さじ3
- みりん……………大さじ3
- おろししょうが……………大さじ2



凍ったまま加熱

フライパンに凍ったまま入れ、蓋をして火にかけ2~3分加熱する。まわりが解けて肉がほぐれる位になったら蓋を取り、肉を1枚ずつ広げて両面を焼く。

アレンジメニュー

豚肉とキャベツの生姜味噌煮

凍ったまま加熱

- 材料(2人分)
- 冷)豚肉の生姜焼き……………1袋
- キャベツ……………2~3枚
- 味噌……………大さじ1

フライパンに凍ったまま入れ、蓋をして火にかけ2~3分蒸し焼きにする。まわりが解けて肉がほぐれる位になったら蓋を取り、肉をほぐす。ざく切りにしたキャベツ、水100mlを加える。煮立ったら、煮汁を少量取り分け、味噌をときのばして戻し入れ煮る。



食育だより 離乳食



食べる時の姿勢について

離乳食を食べさせる時、赤ちゃんの姿勢はどうなっていますか？
食べる時の姿勢は、食事に集中しやすかったり、上手に食べやすくするのに大きく影響します。
食事に集中でき、あごの筋力全体を使って上手にモグモグ、カミカミできる、正しい姿勢のポイントをご紹介します。



足裏が床に しっかりついている

足がぶらぶらしていると、あごや舌に力を入れにくいので、うまく食べ物を押しつぶして食べにくくなります。



GOOD!



背すじはまっすぐ

前かがみになって顔が下向きになっていたり、テーブルが高すぎて顔が上向きになっていたりしているとあごの筋肉が使えずモグモグがしにくかったり、まる飲みしやすくなってしまいます。



フリージング de 離乳食

2月は節分ということで、大豆・大豆製品を使った離乳食を紹介します。



※電子レンジは600Wです。加熱時間は目安です。
※月齢は目安です。
★フリージングしたもの

(5~6か月)

豆腐のやわらか煮小松菜添え

材料

豆腐 15g ★小松菜 g 10g
だし汁 30cc



作り方

- 1、耐熱容器につぶした豆腐とだし汁を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分程加熱する。
- 2、別の耐熱容器に小松菜を入れ、電子レンジで20秒加熱し1に添える。

(7~8か月)

豆乳シチュー

材料

★ささみ 10g ★さつまいも 10g
★人参 5g ★玉ねぎ 10g
★ほうれん草 5g ★豆乳 50cc



作り方

- 1、耐熱容器にささみ・さつまいも・人参・玉ねぎを入れ、ラップをかけて電子レンジで50秒~1分加熱する。
- 2、1にほうれん草・豆乳を入れて、ラップをかけて電子レンジで30~40秒加熱する。

(9~11か月)

チキンビーンズ

材料

★鶏肉 15g 大豆水煮 10g
★玉ねぎ 5g ★人参 5g
★しめじ 3g トマトピューレ 10g
★じゃがいも 10g 出汁 50cc
砂糖・しょうゆ 少々



作り方

- 1、大豆水煮を1/2にカットする。
- 2、耐熱容器に、1とすべての材料を入れラップをかけて電子レンジで2~2分30秒程加熱する。

(12~18か月)

納豆ミートドリア

材料

★軟飯 80g ★合挽きミンチ 20g
★納豆(小粒もしくはひきわり納豆) 10g
★トマト 10g ★ブロッコリー 5g
★玉ねぎ 5g バター 5g 砂糖 1g
ケチャップ 小さじ1/4 チーズ 5g



作り方

- 1、耐熱容器に合挽きミンチ・トマト・たまねぎと水小さじ1/2を入れ、ラップをかけて電子レンジで50秒~1分加熱する。
- 2、1にケチャップ・砂糖を加え混ぜ合わせる。
- 3、別の耐熱容器に軟飯・バターを入れラップをかけて電子レンジで2分加熱し混ぜる。
- 4、3の上にかき混ぜた納豆と2をのせ、チーズをかけてトースターで3分焼く。