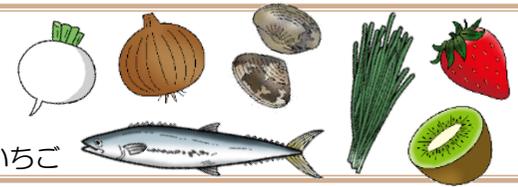




旬の食材

かぶ、菜の花、春キャベツ
新玉ねぎ、にら、さわら
あさり、キウイフルーツ、いちご



マナーは「見せる」が効果的!

一人で食べられるようになってくると、今度は食事のマナーが気になるもの。でも、食卓では、楽しい雰囲気が大切です。子どもは、強い口調で叱られると、言われたことよりも、「嫌だった」という雰囲気が記憶に残り、食事が「嫌な時間」になってしまいます。

●食卓では注意はNG

●実際に手本を見せて

●プラスの言葉で理由を伝えて

【食事の挨拶】

「いただきますを
みんなでしようか」



「おいしかったね。
ごちそうさましようね」

【食事の姿勢】

「背中がまっすぐだと、
かっこいいな」



「食べ物が詰まらない
ように、姿勢は
ピンとしよう」

【食具の使い方】

「お父(母)さんの
持ち方を見てみて」



「こう持つと、
食べやすいよ」

【飽きてきたら】

「こっちも 「温かいうち
おいしそう に食べると
だよ」 おいしいよ」



「もう、
ごちそうさましようか」

★正しい姿勢を保つポイントは、椅子です!

机に対して椅子の高さが合っていなかったり、足がぶらぶらしていると、子どもは食事に集中することができません。

テーブルが胸の位置
よりも高い場合



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

椅子に深く掛けると届かない場合



背中の後ろにクッションや
座布団を置いて、安定させる

足の裏が床に
つかない場合



踏み台などを置いて、足が
地面につく高さにする

★子どもが食後の片づけに参加していますか?

食後の片付けは、作ってくれた人や食材への感謝の気持ちの表れです。また、次に使う人のことを考えるという思いやりの心を育てることにつながります。



食器を運ぶ



机を拭く



椅子をしめる

今月のおすすめ献立【バナナカップケーキ】

<材料> (子ども2人分)

- ・バナナ……………70g(正味)
- ・低脂肪牛乳……………32g
- ・全卵……………12g(正味)
- ・砂糖……………8g
- ・油……………8g
- ・ホットケーキ粉……………40g

<作り方>

- ① バナナをフォークの背などを使ってつぶす。(バナナは飾り用に少し残し、輪切りにして出来上がった生地に乗せて焼いてもよい。)
- ② ①のつぶしたバナナに低脂肪牛乳、溶き卵、砂糖、油を混ぜる。
- ③ ②にホットケーキ粉を入れ、だまが無くなるまで混ぜ合わせ型に流す。
- ④ 170℃に熱したオーブンに入れ、18分程度焼く。

