

食育だより

吉備中央町
令和8年 2月号



旬の食材

かぶ、大根、ブロッコリー
小松菜、春菊、たら、わかさぎ
りんご、いちご、みかん



マナーを身につけて食事を楽しもう♪

食事のマナーは、ただ「行儀よく」食べるだけではなく、周りの人と気持ちよく食事をし、感謝の気持ちをもって楽しく食べるため大切です。

『食事のマナー』

*感謝の気持ちを込めて「あいさつ」をしよう！

自然の恵みと生き物の命をいただくこと、食に関わってくれたすべての人に感謝の気持ちを込める言葉です。



*正しい姿勢で食べよう！

正しい姿勢を保つには、成長に合わせて椅子の高さを調整しましょう。

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



お尻の下に座布団を置いて、椅子を高くする。



背中の後ろに座布団を置いて、安定させる。



踏み台を置いて、足が地面につく高さにする。

『マナー違反の箸づかい』

かみ箸



ねぶり箸



くわえ箸



つき箸



さぐり箸



わたし箸



注意するのではなく、気づけるように伝えましょう。

今月のおすすめ献立【タルタルトースト】

<材料>幼児2人分

食パン(6枚切り)…1枚	レモン果汁…少々
卵…24g	マヨネーズ…5g
玉ねぎ…10g	溶けるチーズ…6g
パセリ粉…少々	

<作り方>

- ①食パンを食べやすい大きさに切る。
- ②卵を茹でて皮をむき、フォークなどでつぶす。
- ③玉ねぎをみじん切りにし、湯通しをして辛みや苦みを抜く。
- ④潰した卵と水気を取った玉ねぎ、マヨネーズ、レモン果汁、パセリを混ぜ合わせる。
- ⑤食パンに④とチーズをのせて、オーブンかトースターで焦げ目がつくまで焼く。

