



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に大切です。

《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。**



背中のお尻に座布団を置いて、**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。

