



保育園のメニュー紹介



保育園の人気メニューです。いんげんは冷凍を使用すると、下茹でなしで調理できます。また、卵、ニラを入れると、チャンプルー風に仕上がります。

「肉豆腐」

【材料】大人4人分

・木綿豆腐	1丁	・長ねぎ	1本
・豚肉	200g	・油	小さじ1
・人参	1/3本	・しょうゆ	大さじ2
・白菜	120g	・砂糖	大さじ1
・白滝	60g	・みりん	大さじ1
・いんげん	30g	・おろししょうが	少々

【作り方】

- ① 木綿豆腐は2cm角に切ります。
- ② 白菜、人参は短冊切り、長ねぎは斜め切り、白滝は長さ2cmに切って、下茹でしておきます。いんげんは、へたと筋を取って2分程茹でてから冷水にさらして、長さ2cmに切ります。
- ③ フライパンに油を入れて、食べやすい大きさに切った豚肉を炒めます。
- ④ 人参、白菜、白滝、長ねぎを入れてさらに炒めます。
- ⑤ ④がやわらかくなったら、木綿豆腐、いんげん、Aの調味料を入れて、少し煮詰めて味が整ったら完成です。

敬愛学園は身近な子育てのパートナーです。
いつでもお気軽にお尋ねください。
健やかな子はHPでもご覧になれます。

Keiai

5つの子ども像

本園では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にかかげる5つの子ども像の実現を目指して食育活動を行っています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛こども園	TEL042-663-4040
敬愛高倉保育園	TEL042-645-6057
敬愛フレンド保育園	TEL042-678-2921
敬愛たかお保育園	TEL042-667-1077
敬愛きたの保育園	TEL042-646-1631
多摩境敬愛保育園	TEL042-775-1470
敬愛桃の実保育園	TEL042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	TEL042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042-669-5501

食事編
令和7年度
1号



茶碗や汁椀を
持って食べよう

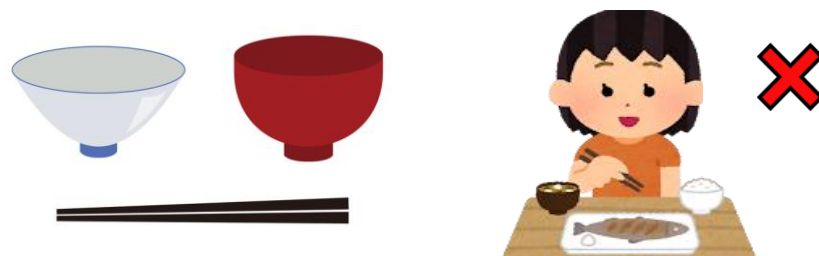
メニュー紹介
『肉豆腐』

お口を閉じて
食べよう



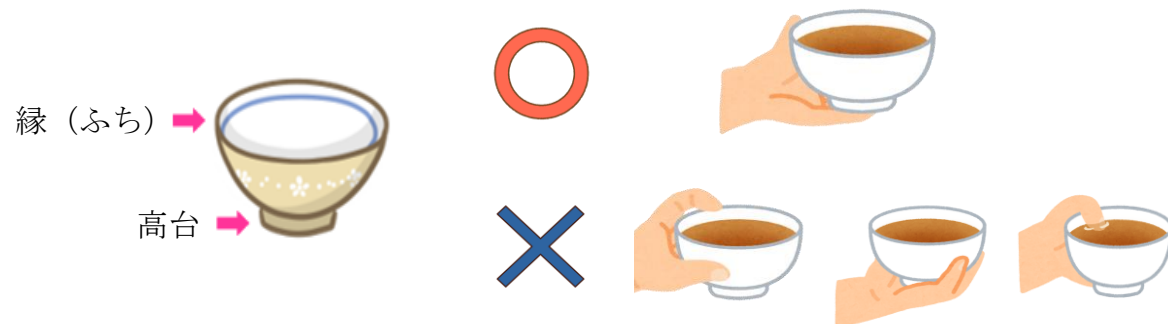
茶碗や汁碗を持って食べよう

日本は箸を使って食べる食文化です。欧米にくらべて食卓が低かったこともあり、良い姿勢で美しく食べるためにも「器を手で持つ」という作法が生まれました。配膳でも、茶碗はそれを受け皿にしておかずが食べやすいように、左手前に置きます。また、茶碗を持つことで食べこぼしを防ぐこともできます。



茶碗、汁碗、きちんと持てますか？

正しい茶碗、汁碗の持ち方は、両手を使って持ち上げ、人差し指から小指の4本で茶碗の下の高台を、親指で縁（ふち）を支えます。茶碗を握るように持ったり、人差し指などを茶碗の縁にかけたりしているお子さまの姿もみられます。茶碗、汁碗を正しく持つことで、茶碗を落とすなどの危険防止にもつながります。茶碗が大きくて重たいと、持ちにくく危ないので、お子さまの手の大きさに合った物を選ぶようにしましょう。



お口を閉じて食べよう



食べるときは口をしっかりと閉じて、よく噛んで食べる事が大切です。食べ物をたくさん口の中に入れてしまうと、口が開いてしまい「クチャクチャ」と音がして、周りの人は不快ですし、食べこぼしの原因にもなります。一度に多くの食べ物を口に含まず、少量ずつ食べるようにしましょう。



次回、令和7年度2号は6月中旬発行予定です。