



お子さまと楽しむ クッキング



けいあいがくえん

健やかな子

ごぼうや蓮根など歯ごたえのある根菜をたくさん使った保育園のメニューです。噛む練習や箸を使う練習にもなりますので、ぜひご家庭でもお試しください！

「根菜の含め煮」

【材料】 大人 4 人分

ごぼう	2/3 本
蓮根	1/2 節
大根	輪切り 3 cm
人参(中)	1/2 本
小松菜	2 株
だし汁	120ml
砂糖	小さじ 1
みりん	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 2

【作り方】

- ① ごぼうは半分斜めの薄切りにし、下茹でしてアクをとります。蓮根、大根、人参は厚めのいちょう切りにします。小松菜はざく切りにし、下茹でしてアクをとります。
- ② 鍋にだし汁、砂糖、みりん、しょうゆの順に入れ、①の小松菜以外の野菜を入れ、煮ます。
- ③ 落とし口をして野菜が柔らかくなるまでじっくりと煮ます。
- ④ 味が調ったら、最後に①の小松菜をちらして、完成です。

保育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、敬愛学園 HP でもご覧になれます。

Keiai

5つの子ども像

保育園では、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 食べ物を話題にする子ども

敬愛学園

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

敬愛保育園	TEL042-663-4017
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5年度
6号



食事マナーに
ついて

～よく噛んで
食べよう～

～箸の使い方～

Social Welfare Corporation
Keiai Gakuen



食事マナーについて

食事マナーとは礼儀や作法のことで、みんなが楽しく気持ちよく食べるための約束事です。よく噛んで食べることや箸を正しく持つこと、正しい姿勢で食べること、感謝をして食べることなどがあります。

～よく噛んで食べよう～

食べ物を口に入れて細くなるまでよく噛むことを「咀嚼」といい、一口あたり 30 回噛むことが推奨されています。「よく噛む」といいことがたくさんあります。

・消化促進

→食べ物が細かく碎かれ唾液もたくさん出る為、消化吸収されやすくなる。

・虫歯予防

→唾液がたくさん出ることによって口の中の食べかすを取り除き、虫歯を予防する。

・頭の動きをよくする

→あごをたくさん動かすことで、骨や筋肉が動き、
脳が活性化し、集中力、記憶力も良くなる。

・食材の味を感じる

→噛むことで食材そのものの味（うま味や甘味など）を感じることが出来る。

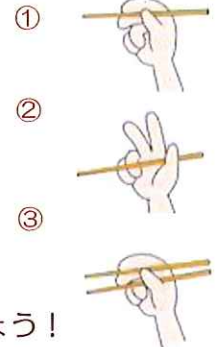
繊維の多いものや歯ごたえのある食材をメニューに取り入れると自然と噛む回数を増やすことが出来ます！



～箸の使い方～

＜持ち方のポイント＞

- ① 下の箸を親指と人さし指の間に挟み、しっかり固定します。
- ② 上の箸を親指の第一関節よりやや上で支え、人さし指と中指で軽く挟み、3本の指で持ちます。
- ③ 人さし指と中指の2本で、上の箸を動かして、食べ物を挟みます。



手指の発達が進む3歳頃から始めてみましょう！

＜よくない箸の使い方＞

- ① 指差し箸…箸先で人や物を指すこと
- ② 寄せ箸…箸で器を引き寄せること
- ③ 合わせ箸…箸と箸で、料理を受け渡すこと
- ④ 叩き箸…箸で器を叩くこと
- ⑤ ほとけ箸…箸をご飯にさすこと

など…



他にも約束事はたくさんありますが、箸を正しく使って美味しく、楽しく食べましょう！