

柿崎第一保育園 食育だより

令和8年1月



柿崎第一保育園では毎月19日を「食育の日」として、季節の食材や行事食など食にまつわるお話を食育集会の中で伝えています。

今月のテーマは「食事のマナー」でした！！

〇×クイズ形式で、子どもたちと一緒に楽しみながらマナーについて考えてみました。



☆食事の前には手は洗っているかな？

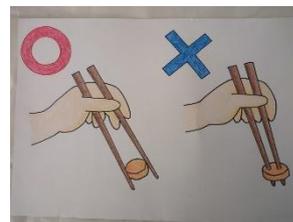
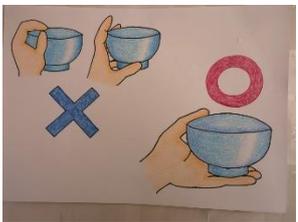
☆食器は持って食べているかな？食器の持ち方はどうかな？

☆「いただきます」「ごちそうさま」はきちんとやっているかな？

☆食べる時の姿勢はどうかな？

☆箸の持ち方は？ など。

とてもいい機会なのでご家庭でも「食事のマナー」を親子で見直してみてもいいかな？



食事のマナーを守りながら
おいしく♪ 楽しく♪ いただきま〜す！！

人気のメニューのレシピを紹介します。

《にんじんしりしり》 1人分(子ども)

- ・人参 20g
- ・ツナ 4g
- ・すりおろしにんにく 0.05g
- ・油 0.5g

(作り方)

- ・人参を拍子木切りにする。
- ・人参、にんにくを油でよく炒め、ツナを入れ、しょうゆで味付けをして出来上がり。