

食育だより 10月号

10月に入り、過ごしやすい気候になってきました。秋といえば、『スポーツの秋』『読書の秋』そして『食欲の秋』ですね！！食事のマナーを守りながら、美味しいご飯を楽しく味わいたいですね。

今月のテーマ：食事のマナーを身につけよう

『いただきます・ごちそうさま』はきちんとおこなっていますか？食材全ての命をいただくことへの感謝の言葉とされています。また、食材を育て収穫した人・食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを込めた言葉ともいわれています。

チェック！

正しい姿勢で食べられていますか？

- 背筋をまっすぐ伸ばす。
- テーブルにひじをつけない。
- お茶碗などは手に持つ。
- 両足を床につける。
- テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。

正しくお箸を持っていますか？

こんな事していませんか？



かみ箸



叩き箸



ねぶり箸



立て箸

など

他には

- 食器を大切に扱う。
- 口を閉じてモグモグ食べる。
- 食べ物をボロボロこぼさず食べる。

発達に応じた食事のマナーを身につけ
みんなで楽しい食事の時間を過ごしましょう

旬の食材『柿』

柿なます

材料（4人分）

- ちりめんじゃこ 6g
- 柿 60g
- だいこん 160g
- 白ごま 4g
- 砂糖 8g
- 酢 12g
- 塩 0.4g

作り方

- ①白ごまはといって半ずりにすっておく。
- ②ちりめんじゃこはゆでる。
- ③柿は小さめのいちよう切りにする。だいこんは小さめのいちよう切りにしゆでる。
- ④①～③を調味料で和える。

（1人分 40kcal）



問い合わせ先： 八尾市役所 こども施設課 ☎（072）924-3840 メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp

ホームページでもご覧になれます。⇒<https://www.city.yao.osaka.jp/0000043861.html>

