

# 給食だより 3月



令和8年3月2日  
狭山市保育幼稚園課

子どもたちは、この一年で苦手な食材も頑張って食べられるようになり成長を感じる場面がたくさんありました。

今月は年長児が卒園を迎えます。保育所で過ごす日々も残りわずかとなりましたが、給食をたくさん食べて楽しく過ごしてもらいたいです。



## 乳幼児期に学ぶ食事のマナー

毎日繰り返される食事を通して、子どもたちはマナーを身につけていきます。遊び食べが多い乳幼児期ですが、食事のマナーに配慮しながら食事を楽しむことを心がけましょう。3つのポイントをお伝えします。

### あいさつ

食事の時は「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして、感謝の気持ちと食べ物を大切にする気持ちを育みましょう。



### 正しい姿勢

正しい姿勢で食卓に座ることは、マナーの面でも、消化の面からも大切なことです。胃（お腹）を圧迫することなくスムーズな消化につながります。



### 適切に食具を使う

和食文化のマナーでお箸を正しく使うことはとても大切なことです。

「手づかみ食べ」で、手指、腕、口の動きができれば、スプーン、フォーク、お箸などの食具が正しく使えるように練習をします。スプーンの鉛筆持ちができるようになってから、お箸の練習を始めましょう。あせらずに、おらかな気持ちで見守り、保護者の方もお手本となる姿を見せてあげてください。



① 薬指と親指の根元で、一本のお箸を持ちます。（しっかりと固定する！）



② 上のお箸を親指、人差し指、中指の三本で持ちます。



③ 中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物を掴みます。



### 《献立紹介》 ☆3月9・23日献立☆

| 材料      | 子ども2人・大人2人分 |
|---------|-------------|
| ひじき（乾燥） | 15g         |
| 人参      | 40g         |
| 油揚げ     | 30g         |
| 油       | 大さじ1        |
| しょうゆ    | 小さじ1強       |
| 砂糖      | 小さじ1/2      |
| みりん     | 小さじ1        |



### ひじきの煮物

#### 作り方

- ① 乾燥ひじきを戻す
- ② 人参・油揚げを細切りにする
- ③ 油で人参を炒め、しんなりしたらひじき・油揚げを入れ炒める。
- ④ 調味料を入れ、落とし蓋をして弱火で汁けがなくなるまで煮込む

