もぐもぐだより

出西保育園　給食室
令和８年　11 月

朝晩は冷え込むようになり、冬の足音が近づいてきました。日暮れが早くなりますが、日中はたくさん遊び、バランスのよい食事と十分な睡眠で寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

マナーを知って楽しく食事をしよう！

マナーは気持ちよく食事をするための「心遣い」です。正しいマナーを身につけ、楽しい雰囲気の中で食事ができるようにしたいですね。

●食卓に向かう時
- ・食事の前は手洗いをしましょう。
- ・食卓を清潔にし、おもちゃなどは置かないようにしましょう。
- ・食事に集中できるよう、テレビなどは消しましょう。
- ・3 歳ごろから、主食、主菜、副菜、汁物の器を置く配置を伝えていくといいいいですね。

●食事中
- ・「いただきます」「ごちそうさま」は食材や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを育みます。
- ・箸やフォークを正しく持つように心がけましょう。
- ・器に残ったご飯などは、きれいに集めて食べる事を伝えましょう。

食事の時の正しい姿勢

食べるときの姿勢には、食べやすさ、食べにくさに直結して、口の動き、舌の発達の他にも、誤嚥や窒息の予防などの安全な飲み込みにも関係します。顎があがっていないか、机といすの高さがあっているか、背筋が伸びているかを意識してみてください。

～今月のレシピ～

麻婆大根（4 人分）

＜材料＞

豚ひき肉…150g
だいこん…1/3 本
玉ねぎ…1/2 個
人参…1/2 本
干ししいたけ 1～2 個
にら…1/3 束

☆（調味料）
- 味噌…小さじ 3
- 醤油…小さじ 2
- 料理酒…小さじ 1
- ごま油…適量
- 水溶き片栗粉…適量

♪お好みでテンメンジャンなどを入れても美味しくいただけますよ♪

＜作り方＞
① だいこんはさいの目切りにし、下茹でする。玉ねぎ、人参、戻したしいたけはみじん切りにし、にらは 5 ㎜幅に切る。
② 鍋にごま油を熱して豚ひき肉を炒め、火が通ったら①の玉ねぎ、人参、しいたけを加えて炒める。
③ ②に調味料(☆)を加えて味を調えたら、①のだいこんを入れて煮込む。
④ だいこんに味がしみたら、にらを加えてサッと火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

きのこ、かぶ、大根、ブロッコリー
カリフラワー、ごぼう、さつま芋、里芋
白菜、れんこん、柿、みかん、鮭、さば