

2026年

1月

パクパクだより

あけましておめでとうございます。新しい年がやってきました。どんな一年になるのか、ドキドキしますね。元気で楽しい一年にしていきましょう。今月のパクパクだよりは、食事のマナーについてです。みんなで楽しく食べるため、普段の食事を振り返ってみましょう。



まずはしっかり手洗い

手には目に見えない細菌などが多く付着しており、それが体に入ることで食中毒や風邪などのウイルス感染を起こす原因となります。食事前は石けんを使って、しっかり手を洗うことが大切です。

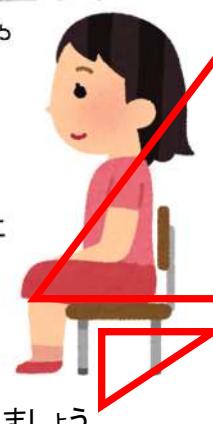


手のひらをよくこすり合わせるだけでなく、指と指の間、指先、手首など、汚れが残りやすい部分もしっかり洗いましょう。

よい姿勢で座ろう

背中を伸ばし、足を床や足台につけましょう。

頭・ひざ・腰を結ぶ線とひざの裏・かかと・腰を結ぶ線が直角三角形になるイメージです。体と机の間は、こぶし一つ分くらい開けて、ひじはつかないようにしましょう。



食事のあいさつ

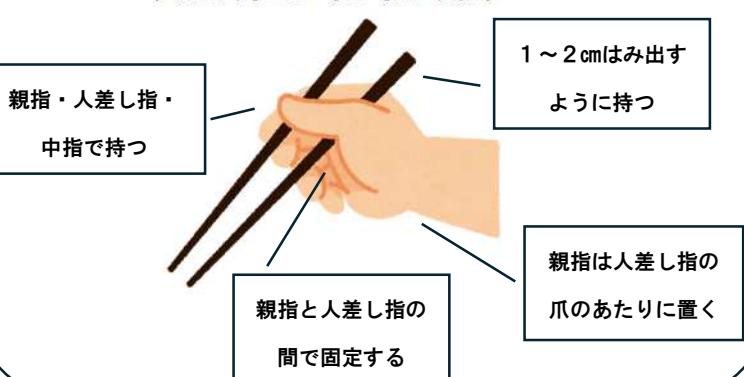
「いただきます」と「ごちそうさま」は、食材の命をいたたくことと、食事を作るまでに関わってくれた人の感謝を表します。お料理ができるまでには、多くの人が関わっています。

食べる前と食べた後は、きちんと挨拶をしましょう。



おはしを正しく使おう

おはしの正しい持ち方をマスターすることで、手指の発達や集中力の向上にもつながります。



おはしの間違った持ち方

正しい持ち方でおはしを使うことは、食べ物が上手に挟めるだけでなく、家族や周囲の人々と気持ちよく食事をすることにもつながります。図のような持ち方をしている場合は、見直しをしてみましょう。



おはしのマナー

おはしの使い方にもマナーがあります。おはしで人を指す、おはしをなめる、おはしで食器を叩く、おはしをくわえる…。いずれもやってはいけないマナーです。



食事のマナーに気を付けよう

食事のマナーは「みんなが楽しく、気持ちよく食べるための工夫」です。集中して食事ができる環境を整え、大人が見本となり、毎日の食事で自然にマナーが身につくようにしましょう。

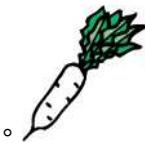


ひじについて食べない 音を立てない 食べながらしゃべらない 食べながらふざけない

今月の食材

大根

春の七草の「すずしろ」は、大根の別名です。葉に近いほど甘く、下部は辛みが強くなります。白い根の部分は分解酵素のアミラーゼを含み、消化を助けてくれます。緑の葉の部分はβカロテン、ビタミンC等が豊富な緑黄色野菜です。葉めしは、大根の葉を茹でて刻み、塩で味付けをしてごはんに混ぜます。葉付きの大根を見かけたら、ぜひ葉も調理してみてください。



献立紹介

ミートソース

スパゲッティに掛けたり、ドリアにアレンジしてお試しください



【4人分の材料と分量】

豚ひき肉	80 g	トマトピューレ	80 g
にんじん	60 g	ケチャップ	28 g
たまねぎ	200 g	ウスターソース	8 g
しめじ	40 g	グリンピース	16 g
塩	少々	粉チーズ	12 g
にんにく	少々	水	120 cc
油	4 g	※幼児の分量です	

【作り方】

- にんじん、たまねぎ、しめじを粗みじん切り、にんにくをみじん切りにする
- にんにくを炒め、香りが出たら豚ひき肉、野菜、塩を加えて炒める
- 水を加え、トマトピューレ、ケチャップ、ソースで味をととのえる
- グリンピースを加え、粉チーズをふる