



# 3月食育だより

北方なかよし保育園  
令和5年3月1日

いよいよ3月になり、早いものであと1ヶ月で子ども達も卒園、進級です。4月の頃に比べ、子ども達はたくましく頼もしさが加わり、成長をうれしく思います。3月はひな祭り誕生会や、お別れ会、卒園式といろいろな行事があります。

## ☆ 食事のマナーを身につけよう ☆

みんなと楽しく食事をするためには、コミュニケーションの場としても「食事のマナー」はとても大切です。ご家庭でも年齢別のポイントを参考にしながら食事を楽しみましょう。

### <0~1歳児>

- ・大人の姿を見て真似ることが基本です。大人が「美味しい。」と声に出して食べることが最も効果的です。小さい時から伝えていきましょう。

### <2歳児>

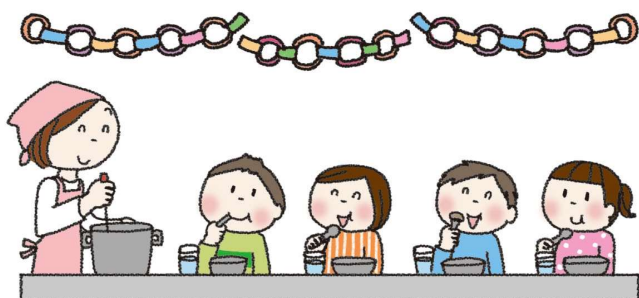
- ・自我が出てくる頃です。大人の言葉かけはもちろんですが、子どもに食事への関心を持ってもらうことが大切です。食事の様子を見守り、その上で大切なマナーも伝えていきましょう。まずは、お茶碗を支えたり持ったり出来るように言葉をかけましょう。

### <3~4歳児>

- ・自分で出来るが増えてきます。食事のマナーを身につけるにはとてもよい時期です。「箸の持ち方」や「座って食べる」、「落ち着いて食べる」など意識していきましょう。

### <5歳児>

- ・この時期になると、基本的な生活習慣が完成してきます。あいさつや姿勢・食べ方などマナーを再確認しましょう。



3月8日はお別れ会です。今年もぞう組のリクエストを中心としたメニューを予定しています。



給食室では、子ども達がおいしそうに食べる姿を思い浮かべながら、張り切って作りたいと思います。



## 魚の香味揚げ

材料(幼児4人分)

- ・白身魚...4切れ
- ・酒...小さじ1
- ・醤油...大さじ1
- ・片栗粉...大さじ2
- ・生姜...小さじ1
- ・砂糖...小さじ1
- ・カレー粉...小さじ1/2
- ・揚げ油...適宜

作り方

- ① 魚は、酒・すりおろした生姜・砂糖・醤油を合わせた調味液に20分程漬け込む。
- ② カレー粉・片栗粉を混ぜ合わせた粉を①にまぶして油で揚げる。

魚が苦手な子ども達にも食べやすいメニューです。ぜひ、作ってみてください！

