



# ぱくぱく

令和8年3月号  
No.24



## 身につけたい「食事のマナー」

1. 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ  
\*命をいただくことへの感謝、食事に関わったすべての人への感謝  
\*おいしく食べられたこと、食事ができることへの感謝
2. スプーンやフォーク、はしを正しく使う  
\*身体機能の発達、成長に合わせて選び、サポートしよう
3. 正しい姿勢  
\*テーブルは胸の高さ、背中が丸まらない、足の裏が地面につく
4. 口を閉じてよく噛む  
\*安全のため…誤嚥や窒息事故を予防する  
\*健康のため…唾液をたくさん出して、消化しやすくする
5. 食後の片付けに参加しよう  
\*感謝の気持ちや、思いやりの心を育む  
\*テーブルを拭く、イスをしまう、食器を運ぶなど挑戦させよう
6. 家族や仲間とお話を楽しみながら食事をしよう  
\*食べるだけではなく、会話を楽しみながら食事を味わう時間になる  
\*口に物を入れたまま話したり、大声で騒ぐのはNG

はしに興味をもち、正しく使うことができるように、遊びの中に取り入れてたり、食事の中で繰り返していきましょう。



R7年度  
食育だより  
ぱくぱく  
バックナンバー →



→ <https://www.city.mitsuke.niigata.jp/site/smile-mikke/24435.html>

## 新町支援センター 食育タイム

### 「おでんのゆ」

「あったかいね～」 「気持ちいいね～」とおでん鍋の中では、たくさんの具材が仲良くお風呂の時間。だいこん、ちくわ、たまごにこんにゃくが次々登場します。「あっ！あー」と指差しをしながら嬉しい声を聞かせてくれるお子さんの姿がとても可愛らしかったです。



### からだを温めよう

風邪などのウィルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。からだを温める食材をたくさん使った献立はいかがでしょう？

【おすすめ食材と献立】 ★離乳食にも使いやすい食材です★

①だいこん

②にんじん

③かぼちゃ

マーボー大根  
味がしみ込んだ大根ととろみがついた豚挽き肉が食べやすい！

キーマカレー  
野菜あれもこれも刻んで煮込もう！1皿でいろんな食材を食べることができる！

かぼちゃのチーズ焼き  
カットしたかぼちゃをレンジでチン、とろけるチーズをかけて、さらにレンジでチン！おやつにもおすすめ！

発行：見附市教育委員会こども課  
こども家庭センター  
0258-62-1700

子育て支援サイト  
スマイルみつけ



みつけ食育  
応援サイト

