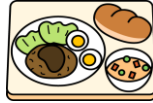




# ほかほか

令和6年3月  
亀有りりおっこ保育園  
前田



## 共食を楽しみましょう

日本食のマナーにそって、みんなで食べる心地よい食事は、相手を思いやる気持ちや態度、自然の恵みや食に関わる人への感謝の気持ちを育みます。また、心地よい食体験は子どもたちの記憶に残り、豊かな食生活の基礎となります。

### ★共食を通じて幸せな記憶を増やす

アメリカの心理学者は、幸福な時には幸福なことを思い出すことが容易になり、不幸なときには不幸な記憶を思い起こすことが容易になることを発見しました。これは、「特定のものを食べる」という行為が、子どもにとって幸福な雰囲気の中で行われれば、その食べ物を食べた時に幸福な記憶として思い起こされるという可能性が高まることにつながります。つまり、楽しい体験が食べ物のおいしさとして脳にインプットされるということです。楽しい食体験を増やすことは、様々な食事に対する嗜好の獲得と味覚の形成に役立ちます。

カレーライスを食べると...



保育園の誕生日会を思い出す

おせち料理を食べると...



家族で過ごしたお正月を思い出す

### ★穏やかな食環境で共食を楽しむ

食事を楽しむためには、食べることを無理強いしないように心がけることが大切です。特にネガティブな言葉で、誘導することは逆効果。穏やかな雰囲気の中で、食べることを楽しめる環境づくりを心がけることが、子どもの嗜好の獲得にもつながります。

### ミートソーススパゲティ

- スパゲティ320g <調味料>
- 豚ひき肉 300g トマトピューレ 80g
- 玉ねぎ 1個 デミグラスソース100g
- にんじん 1/2本 ケチャップ 100g
- にんにく 1かけ ハヤシルウ 2かけ

- ①にんにく、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、にんにくを炒める。豚ひき肉を炒め、色が変わったら、玉ねぎ、にんじんを加えざっと炒める。トマトピューレと水150ccを加え煮込む。
- ③玉ねぎとにんじんが柔らかくなったら、②にデミグラスソース、ケチャップ、ハヤシルウを入れる。
- ④塩で味を調べ、茹でたスパゲティの上にかけて出来上がり。



きりん組のみんなで  
クッキーを作りました。



### ★マナーを身につけて共食を楽しむ

人との食事を楽しむためには、日本の食文化に根付いている行儀や作法を学び、感謝の気持ちを持つこと、相手を思いやる心をもつことが大切です。毎日の食事では、大人が実践する姿を示し、日本人が大切にしてきたマナーを子どもたちに伝えましょう。

#### 1. 感謝の気持ちを込めて「あいさつ」をしましょう

食事の前には、自然の恵みと生き物の命をいただくことに、食事のあとには、食に関わってくれたすべての人に感謝の気持ちを込めてあいさつをします。

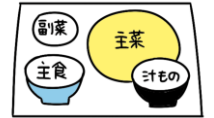
いただきます!

ごちそうさま



#### 2. 食器を正しく並べて「口内調味」を楽しみましょう

食事の型を大切にする日本の食事では、食べやすいように食卓を正しく配置して、ごはん(主食)とおかず(主菜・副菜・汁もの)を交互に食べて「口内調理」をしながら、食事を楽しみます。



#### 3. 正しく座りましょう

①テーブルが胸の位置よりも高い場合



お尻の下にクッションや座布団を置いて椅子を高くする

②椅子に深く腰掛けると届かない場合



背中後ろにクッションや座布団を置く

③足の裏が床につかない場合



踏み台などを置く

#### 4. 食具を正しく使いましょう

スプーンの鉛筆持ちができるようになったら、お箸の練習をはじめましょう。



①親指の根元と薬指で1本のお箸を持ちます。



②もう1本のお箸を親指、人差し指、中指で持ちます。



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つまみます。



誕生日プレート



誕生日ケーキ