



2019年1月  
モモキッズ保育ルーム甲子園

\*1月の目標\* 正しい姿勢で食事をしよう！

あけましておめでとうございます。今年も穏やかな初春が迎えられました。園内には、子どもたちの元気いっぱいの声が響いています。寒さも本番となり、今月は感染症が流行りやすくなっています。手洗いやうがいなどをしっかりして、食事をおいしく食べて、元気な身体を作っていきましょう♡



◆**食事をするとき、どんな姿勢で食べていますか？**◆

食事の姿勢って気になりますよね。特に子どもの姿勢を見るといったら食事の時が一番多いかもしれません。

<正しい姿勢とは??>

- ・テーブルに向って真っすぐ座る。
- ・胸とおへその間にテーブルがくるようにする。
- ・テーブルに肘をついていない。(ひじを90度に曲げたとき、手が食卓の上にくる高さ)
- ・イスに深く腰掛ける。
- ・背筋まっすぐで座っている。
- ・テーブルとの間は、こぶし1つ分あける。
- ・足の裏が地面についている。(足がブラブラしていない)



<悪い姿勢とは??>

- ・背中が丸くなっている。
  - ・肘をついて食べる。
  - ・箸を持っていない手が机の下にある。
  - ・横を向いている。
  - ・テーブルにもたれかかる。
  - ・前かがみで食べる。
- などなど。。



## <正しい姿勢の効果>

- 消化・吸収力がアップする。
  - 消化器官への負担が少なくなる。
  - 成長につながる。
- よく噛んでゆっくり食べることで、満腹感が得られ、食べ過ぎ防止につながる。
  - 脳が活性化する
  - あごが鍛えられ、瞬発力の向上につながる。
- 体のバランスが保たれる。
  - ケガをしにくくなる。



## <正しい姿勢にするためのポイント>

- テーブルが胸の位置より高い→おしりの下にクッションや座布団を置いて、イスを高くする。
- イスに深く腰掛けると届かない→背中のお尻にクッションや座布団を置く。
- 足の裏が地面につかない→踏み台などを置く。
- テーブルに向ってまっすぐ座らない→「おへそはどっちに向いてる?、まっすぐ座ろうね」など優しく声かけし、ガミガミ言わない。
- 親が手本を示す。

## 食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひらから下が自由に動かせる高さ



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

◆毎日のお食事で、姿勢よく食べることは、見た目が美しいだけではなく、消化が良くなるといった利点もあります。食事の時の姿勢で気をつけるのは、両手が食卓の上に上る高さ、背筋が伸びていること、顔は若干下向きになる、足が浮かないことなどです。

まず、姿勢よく食べられる環境かどうか、もう一度確認してみましょう。楽しく正しい姿勢でお食事ができるよう、すこし気をつけてみてくださいね♡

献立作成 管理栄養士  
ふじなか みずほ



1月7日の給食は、お正月献立です、

1月7日の給食とおやつレシピを紹介しま  
す♡

ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね♪

### ★関西風お雑煮★

<材料> (大人4人分)

- 大根：160g
- にんじん：1/5本
- ほうれん草：80g
- かつお節：15g
- だし昆布：4g
- 白みそ：40g
- 水：800g
- \*白玉粉：40g
- \*米粉：40g
- \*絹ごし豆腐：100g
- ※白玉麩の場合：5g



<作り方>

- ① 大根は2cmの拍子切り、人参は5mm厚さにして花形に抜く。ほうれん草は茹でて1cmの長さに切る。
- ② 分量の水でだしをとり、大根・にんじんを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 白玉麩または、\*を滑らかになるようにこね、②の鍋に一口大ずつ落とし入れる。
- ④ 団子に火が通ったら、白みそを溶き入れて味を整える。
- ⑤ 器に④をよそって、にんじん・ほうれん草を彩り良く盛る。

### ★栗きんとん★

<材料> (大人4人分)

- さつまいも：200g
- 上白糖：40g
- 塩：ひとつまみ
- くり (甘露煮)：固形分で60g



<作り方>

- ① さつまいもの皮を厚めにむき、適当な大きさに切り水にさらす。
- ② ①を鍋に入れ、ひたひたの水を加えて、弱火でさつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- ③ 少しお湯を残し、そのお湯ごと鍋の中でさつまいもをなめらかにつぶす (ブレンダーを使うと楽)
- ④ 上白糖・塩を加えて、再び弱火にかけ、なめらかになるまで混ぜる。(冷めると固まるので、ゆるめに仕上げる)
- ⑤ 小さく切った栗を加えて、和える。

### ★魚の照り焼き★

<材料> (大人4人分)

- ぶり (または他の切り身の魚) : 人数分
- \*しょうゆ : 大さじ 1.5
- \*酒 : 大さじ 1.5
- \*みりん : 大さじ 1.5
- \*てんさい糖 : 大さじ 1.2
- \*水 : 大さじ 1.5
- 油 : 小さじ 1

<作り方>

- ① \*をあわせておく。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、魚を焼く。
- ③ 裏返して、8割火が通ったら、①をいれて、少し煮詰める。
- ④ 器に盛りつけ、タレをかける。

### ★マシュマロゼンざい★

<材料> (大人4人分)

- ゆであずき缶 : 240g
- 水 : 560g
- 塩 : ひとつまみ
- マシュマロ (卵白不使用) : 25g

<作り方>

- ① 鍋に水とゆであずき缶を入れて、かき混ぜながら中火にかける。
- ② 沸騰してきたら、火を止め、塩で味を整える。
- ③ マシュマロは小さめに切る。
- ④ 器によそって、食べる直前に③をのせる。



今年度は、毎月、チャイルドハート&ハートフルママ、それぞれの保育園での人気メニューが『お楽しみ給食』として登場します。

レシピも紹介させていただきますので、また、ご家庭でも作ってみてくださいね♪

**★来月 (2月) は、「ぶちまっしゅ」の  
人気メニューです！お楽しみに～！！★**



献立作成 管理栄養士  
ふじなか みずほ