



食育だより 11月号



平成30年11月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

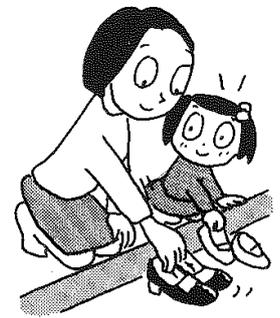
いつの間にか、日が暮れる時間が早くなり、秋の深まりをさらに感じるようになりました。朝晩と日中の気温差に対応できず、体調をくずしやすい時季でもあります。うがい手洗いをしっかりと、風邪の予防をしましょう。

食べることからマナーを学ぶ

<マナーとは>

マナーとは、人が1人で生きるわけではなく、「群れ」に属し、折り合って生きるから、その「群れ」をよりよくしていきたいから、必要なのです。自分が自立し、自律力をつけていく成長過程で、身につけたいマナーは段階的に広がります。「群れ」が違えば、正反対のマナーがありうるわけです。

『子どもには長い人生がある、そこで何が必要か』というスタンスで考えると、今の生活の中で伝えていくべきマナーは何か、おのずと見えてきます。



<マナーの3原則>

食べるマナーは、生きるマナーと同じ、段階的に子どもと育てあいましょう。

芯はしつけの3原則、

- ① 自他は表裏、
- ② 生命に資するように、
- ③ 子の自分育てに役立つように。

例えば、箸など先のとがった物を振り回せば、自他ともに危険ですし、凶器にもなります。最初から扱いの良い悪いを教えるべきです。ばっかり食べ、偏食は生命保持を妨げ、成人病への道筋をつくってしまうこともあります。

結局は、個々に、なにを・なぜ選択するか、しないかの支援の問題です。小うるさい指摘・約束よりも、一人前の存在を尊び、失礼のないように、良質の見本を見せてあげましょう。

<おいしく楽しく食べられるように>

人として認める、信じる、ほめる、これが家庭の中での基本です。マナーとは人間が生きることがあってのものですから、ここではまずお互いを認め、信じて、そして、必ずほめるところを見つけることが大切です。

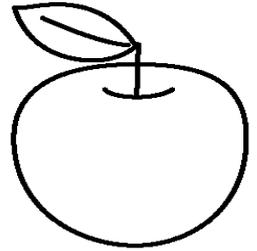
しつけにしても、頭ごなしにしっかりつけるのではなく、まず子どもの尊厳を認め、子どもの能力を信じ、出来た時にほめてあげる。集団の中でマナーを教える時にも、マナーの悪い子どもを注意するより、よくできている子をほめて、できていない子どもが自分で気がつくように導いた方がずっと効果があります。



果物ご紹介コーナー

今月は「りんご」です。起源はおよそ8000年前。人類が食した最古の果物といわれています。日本での栽培は明治時代から。カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維、ビタミンC、有機酸などを含み、栄養価が高いので、欧米では昔から、「一日一個のりんごは医者を選ばせる」といわれてきました。

高血圧予防、コレステロール降下、便秘改善、疲労回復などの多くの効能が知られ、また、ポリフェノールの一種、プロシアニンによる抗酸化作用や老化防止効果も期待されます。低温で湿度が高い状態にするのが長持ちのポイントなので、一つずつラップに包み、冷蔵庫の野菜室に入れて保存しましょう。



世界の料理を食べよう

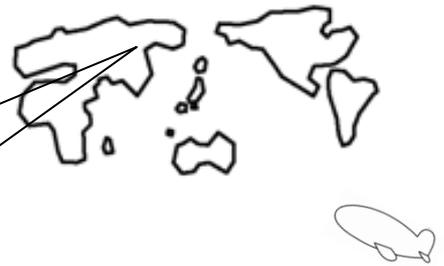
11月9日（金）は「韓国料理」を堪能します！！

ビビンバ チャプチェ

わかめスープ 果物

<おやつ>

チヂミ



11月の献立より

— タンドリーチキン —

<材料・4人分>

鶏もも肉	240g	トマトケチャップ	大さじ2杯
にんにく	ひとかけ	ヨーグルト	大さじ2杯
しょうが	ひとかけ	玉葱	小さめ1/2個
酒	大さじ1杯	砂糖	小さじ4杯
しょうゆ	大さじ1杯	レモン汁	小さじ3杯
カレー粉	小さじ1/2杯	油(フライパン使用の場合)	適量

<作り方>

- ① にんにく、しょうが、玉葱はそれぞれみじん切りにしておく。
 - ② ボウルに①と鶏肉以外の残りの材料を入れて、混ぜ合わせる。
 - ③ ②に鶏肉を入れて、しばらく漬けておく。
 - ④ ③を天板に並べて、200℃のオーブンで15～20分ほど焼く。
- ※ フライパンでも焼けます。その際には、油をひいて、表面にしっかり焼き目をつけましょう。



文責：栄養士