

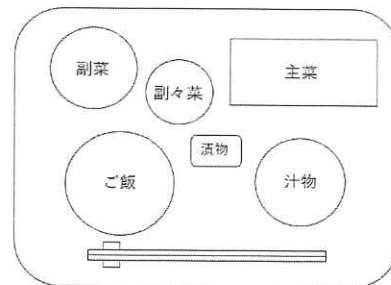
給食だより10月号

令和4年9月30日 認定こども園一関南保育園

＜正しい配膳を身につけよう＞

和食(一汁三菜:主食のごはんと汁物が一つ、主菜が1つ、副菜が2つ)の基本的な配膳は、左に茶わん、右に汁わん、箸は手前に、箸先を左にして横向きに置きます。肉や魚などの主菜は右奥、煮物などの副菜は左奥、もう1つの副菜(漬物など)は中央に並べます。

毎日の食事から茶わんとおわん、箸の正しい置き場所をお子さんに知らせ、和食文化として伝えていきましょう。



＜子供と一緒に配膳をととのえる機会を＞

カレーライスやパスタ、丼物といった1皿で済む献立や家族全員のおかずを大皿に盛りつける大皿盛りなどが増えているようです。また、みそ汁が食卓に並ばない家庭も増えてきています。

時には、一汁三菜の献立にして、お子さんと一緒に配膳をしながら、茶わんやおわん、箸の正しい置き場所について話をしてみてもいいかもしれません。



＜食器はていねいに扱うように伝えて下さい＞

食器は、3歳以上になったらプラスチック製ではなく、出来れば陶磁器の食器を使うようにしていませんか。園では、以上児さんの主菜皿は陶磁器です。食器は割れてしまうので、しっかり持って、ていねいに扱うよう子供たちに話しています。陶磁器の食器は割れるので心配かもしれませんが、ご家庭でもお子さんに、食器を乱暴に扱っていると欠けてしまったり、割れてしまったりすることを話し、食器は、やさしくていねいに扱うよう伝えていきましょう。



＜作ってみませんか・豚肉の甘辛焼き＞

(材料)4人分

豚肩ロース肉	160g	葱	48g
砂糖	4g	油	4g
醤油	24g		

(作り方)

- ① 砂糖、醤油、ぶつ切りの葱をあわせたたれに豚肉を漬け込む。
- ② 油を熱したフライパンで焼く。

※鶏肉でもできます。