



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。また、柿やぶどう、りんごなどの果物が旬を迎える季節でもあります。ビタミン豊富な果物は効能もさまざま。上手に取り入れて、風邪予防もいっしょに行いましょう。



今日の献立より!

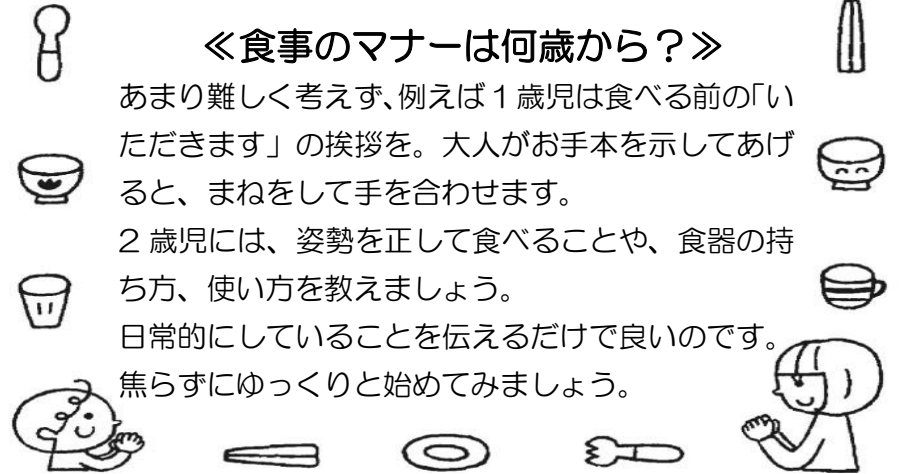
簡単! 美味しい!!!

「魚（厚揚げ）の香味チーズ焼き」

粗みじんにした深葱1本分、おろし生姜少々、黒砂糖大さじ2、濃口醤油大さじ2、ごま（お好みの量で）を混ぜ合わせ、魚や厚揚げに乗せ、さらにとろけるチーズを乗せたら、オーブンやトースターで焼きます。

魚に火が通り、美味しそうな焦げ色が付いたら出来上がりです。

🍷🍷おにぎりやお肉でも美味しいですよ♡



《食事のマナーは何歳から?》

あまり難しく考えず、例えば1歳児は食べる前の「いただきます」の挨拶を。大人がお手本を示してあげると、まねをして手を合わせます。

2歳児には、姿勢を正して食べることや、食器の持ち方、使い方を教えましょう。

日常的にしていることを伝えるだけで良いのです。焦らずにゆっくりと始めてみましょう。

《3~5歳児の食事のマナー》

食事中、大声でしゃべったり、箸でいたづらをしたり、食べ物で遊んだりすることがあるでしょう。

しかし、大人が注意してばかりでは、食事が楽しい時間にはなりません。3~5歳児にとっての「食事のマナー」とは、子ども達自身が考え、話し合い、みんなで作り出す「食事をより楽しくするための約束」であることが大切です。

テーブルはひじから先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ように

正しいしせい