



12月



東根市
健康推進課
こども家庭課

12月は、クリスマスや新年に向けての準備などで気持ちも高まります。心を落ち着かせて、冬至のゆず湯やおせち作り、大晦日のひとときなど、家族でゆっくりと過ごす時間があるといいですね。



食事のマナーについて

☆「いただきます」を大切に☆



「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。わたしたちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら食事をしたいものですね。子どもたちと食事しながら「魚はどこから、どんなふうみんなのお皿の上に来たのかな？」などのやりとりをしてみましょう。食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。

☆料理の配膳☆

料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳方法も、向かって左側がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。



☆食べる姿勢を習慣づけよう☆

見た目はもちろん、食べ物の消化においても、食べるときの正しい姿勢は大切です。背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれに付くように深く座ります。簡単なようですが、この姿勢を長続きさせるのは難しく、普段から気をつけていないと身につかないものです。食事中に、「子どもの姿勢がくずれてきたかな」と感じたら、子どもが興味を持つような話をしてみましょう。子どもが身を乗り出して集中してきたら、そこで大人が背中をピーンと伸ばして、自慢げな顔を見せます。それを見た子どもは、大人のまねをして、自然と姿勢を正すでしょう。



朝ごはん簡単レシピ

ホットケーキミックスで朝食ブレッド



材料（6個分）

ホットケーキミックス	100g	マヨネーズ	少々
玉ねぎ	1/2個	ケチャップ	少々
ハム	2~3枚	パセリ	少々
卵	1個	粉チーズ	少々
水または牛乳	大さじ3		

作り方

- ① ボールにホットケーキミックス・卵・水または牛乳を入れて混ぜる。
薄切りした玉ねぎ・ハムを加えさらに混ぜ、型に入れる。
- ② オーブンを170℃に予熱する。生地にマヨネーズ・ケチャップをトッピングし、粉チーズとパセリを少しふりかけ、オーブンで25分焼く。