

木々の葉が色づき始め、キンモクセイの香りや虫たちの鳴く声などから、秋の気配が感じられるようになりました。「食欲の秋」とも呼ばれるこの季節、さつまいもやさといもなどの旬の食材から秋を感じつつ、さまざまな味覚を体験する機会をつくりましょう。



マナーを知って食事を楽しく！

一緒に食事する人同士が心地よく過ごせるように、大事な食事のマナーを伝えていきましょう。

●食卓に向かうとき

日中は体をしっかり動かしておなかを空かせましょう。眠いとぐずって食べられないことがあるため、昼寝のタイミングも整えましょう。

●食前のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」は、食材や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを育みます。大人が手本を見せましょう。

●食器の並べ方

3歳ごろから、主菜、副菜、主食、汁物の器を置く配置を伝えていきましょう。

●食事中的環境

集中力がもつのは 15 分程度です。また、集中できるようテレビなどは消しましょう。

●食後の始末

器に残ったご飯などは、スプーンできれいに集めて食べることを伝えましょう。

✦ 正しい姿勢 ✦

ひじをつかず、足の裏は床に着け（着かない場合は台を置き）ましょう。テーブルと体の間はこぶし一つ分空けましょう。



みんな大好き！栄養たっぷり汁物・スープ

にんじんポタージュ

にんじんの甘味に玉ねぎやだしの効いた食べやすいポタージュです。

材料

（大人2人分+子ども2人分）

・にんじん	1本	・牛乳	250ml
・たまねぎ	中1個	・バター	15g
・鶏もも肉	30g	・塩	小さじ1
・サラダ油	小さじ1/2	・水	大さじ3
・だし（昆布）	250ml	・米粉	大さじ3

作り方

- ① にんじん、たまねぎ、鶏もも肉はひと口大に切る。
- ② 鍋に油を熱し、①をよく炒め、だしを加えて軟らかくなるまで煮る。
- ③ ②をミキサーでポタージュ状にする。
- ④ ③に、牛乳、バター、塩を入れて火にかける。沸騰したら水で溶いた米粉を加えて混ぜ、とろみを付ける。

