



食卓のルールを教える

◆「社会食べ」ってなに？

子どもは3歳ごろには自分でごはんを食べられるようになります。この頃から食事のマナーやルールを守り、家族や友達みんなで会話をしながら食べる「社会食べ」へと発達していきます。

だからこそ、この時期に食生活の基本的なルールを教え、マナーを身に着けさせることが大切なのです。

◆ どうしている？ 食卓のルールの伝え方

子どもの様子を見て、必要な環境設定をし、教えていきます。大人も自分自身や家族の食生活を見直す良い機会になります。



1 家族で一緒に食事をする

団らんで、「心の安定」を図ります。食卓は子どもの心をキャッチできる絶好の場です。

2 食事のときはテレビを消す

子どもが「食事に集中」できる環境を整えます。

3 大人が見本を見せる

口を閉じて、よくかんで食べます。なんでも楽しく食べましょう。



4 毎日くりかえす

毎日繰り返される中で、自然に身に付くよう工夫しましょう。

体を動かし、生活リズムを整え

「スポーツの秋」とも言われ、暑すぎず涼すぎず、辛さを動かすのに快適なシーズンです。体を動かすことでお腹が減れば、食欲も増します。適度な疲れが快眠に結び付き、生活リズムも整います。食事直後に運動すると消化不良をおこしやすいので、ごはん・パンなどの糖質をとって、しばらく休んでから体を動かすのが理想です。

9月のパーティ料理



		献立名	おやつ
1	月	ごはん 卵の信田焼き 味噌汁 果物 芋がらと野菜のゴママヨごし	ピーチクラフティ 牛乳
2	火	ごはん いわしのホカホカ揚げ 玖珠ママの味 すまし汁 果物	飲むヨーグルト キャラメルスナック
3	水	ごはん 麻婆豆腐 南瓜の煮つけ 果物	カルシウムお焼き ミルク
4	木	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 温野菜 赤白玉入りスープ 果物	焼きそばパン 牛乳
5	金	チキンカレー フルーツのヨーグルト和え	梅ヶ枝餅 お茶
6	土	肉うどん 果物	お菓子 牛乳
8	月	体育の日	
9	火	ごはん 野菜のかき揚げ 鶏レバーの甘辛煮 味噌汁 果物	手作りゼリー せんべい お茶
10	水	ごはん ハンバーグ コーンシチュー 切り干し大根のサラダ 果物	干し芋 ミカン 牛乳
11	木	ごはん ハンサンスー イワシのかば焼き わかめスープ ミネゼリー	アメリカンドッグ 牛乳
12	金	秋の親子バス遠足	
13	土	照り焼きチキンサンド 牛乳 果物	せんべい 牛乳
15	月	ごはん 肉じゃが 納豆 果物	ホットラーソーメン
16	火	ごはん 鶏のから揚げ 白雪サラダ なめこ汁 果物	焼うどん お茶
17	水	ごはん 竹輪の野菜詰め天ぷら ワタンスープ 果物	南瓜のはりねずみ 牛乳
18	木	パーティの日 秋の遠足 たまごち弁当	芋ぜんざい お茶
19	金	ごはん クリームシチュー 野菜サラダ 果物	フランスパン せんべい ミルク
20	土	ナポリタン 果物	パン 牛乳
22	月	ごはん 生揚げと野菜の仲良し煮 中華スープ 果物	お月見団子 お茶
23	火	ごはん 鯖のケチャップ煮 煮昆布 味噌汁 果物	南瓜入りホットケーキ 牛乳
24	水	ごはん おでん しそひじきふりかけ 果物	しのび焼き ミルク
25	木	サツマイモ汁大会 おにぎり 果物	練りごまトースト 牛乳
26	金	炊き込みご飯 手羽先の甘酢煮 野菜の胡麻和え 味噌汁 果物	クッキー ミルク
27	土	親子丼 味噌汁 果物	お菓子 牛乳
29	月	ごはん 鯖の味噌煮 キラキラきんぴら すまし汁 果物	マドレーヌ ミルク
30	火	ごはん シャケのフライ 大根サラダ すまし汁 果物	黒糖ドーナツ ミルク
31	水	ごはん 焼きししゃも けんちん汁 キャベツと鮭缶の炒め煮 果物	メープルおさつ ミルク

