

令和7年度

5月

# 食育だより

社会福祉法人  
明の守福祉会



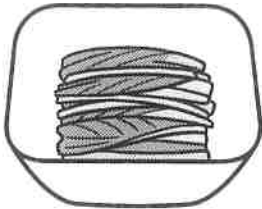
## 幼児期から覚えさせたい 配膳

幼児期は、生活の中で基本的な生活習慣を身につけていく時期です。家庭で食事をする時には、配膳が覚えられるように、「ごはんは左ですよ」などと、子どもたちに声かけをお願いします。

### 和食の基本的な配膳

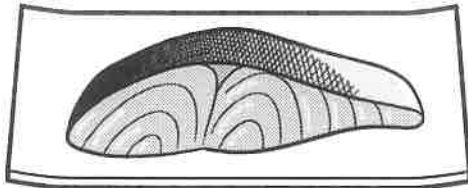
#### 副菜

(野菜やきのこなどのおかず)



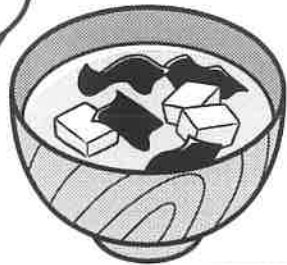
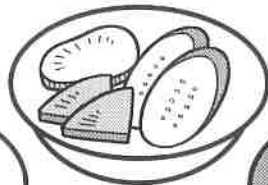
#### 主菜

(魚や肉などのおかず)



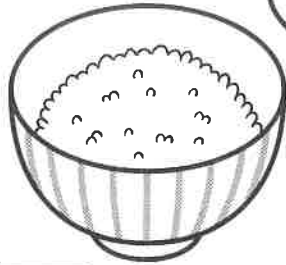
#### 副菜

(漬物など)



#### 主食

(ごはん)



#### 汁物

(みそ汁など)

和食の基本は一汁三菜(または一汁二菜)です。ごはんを主として、主菜が1つ、副菜が2つです。おかずは奥に、ごはんは左に、汁物は右に、はしは手前に置きます。

## 子どもと一緒に配膳をしましょう



配膳をする前に、テーブルを台ふきんでふきます。おとなが手本となり、ごはん茶わんやおわん、はし、おかずの位置を子どもに伝えながら、配膳していきます。

手伝いをさせる時は、それが子どもの年齢や発達に合った内容かどうかを考えて、やらせるようにしましょう。

## 後片づけの手伝いをさせましょう

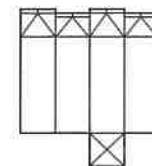
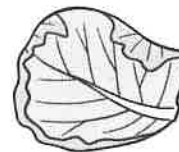


食事が終わった後の片づけも、子どもと一緒にやってみましょう。子どもの年齢に応じて、できることから始めます。例えば、自分の使った食器を一つずつ運ばせてみてはいかがでしょうか。

手伝いをしてくれた時には、「ありがとう」「助かるよ」などと感謝の言葉を返してください。

5月30日は  
ごみゼロの日

## ごみを減らす行動をしましょう



- 野菜は、皮などをむかずによく洗って、そのまま料理に使う。
- 食べ残しをしないようにする。
- 食材は使い切れる分だけを購入するようにして、買い過ぎない。
- エコバッグを持参する。
- 缶やびん、ペットボトル、牛乳パックなどの資源ごみは、きちんと分別する。