食育だより

風の森保育園

988-5707

令和2年11月

運動会も終わり、朝夕、冬の足音が聞こえ始めた11月。保育園では鉄棒、竹馬、登り棒と賑やかな声がしています。体を動かすと、自然におなかがすいて食欲が増すようです。給食の「いただきます！」の声も大きく、園内に響いています。

食事のマナーは身についていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。
人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。
そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

子どもの様子をチェックする

□「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
□正しい姿勢で食べているか。
□お茶碗やお椀を上手に持てているか。
□正しい持ち方ではしを使っているか。
□食器を大切に扱っているか。
□口を閉じてモグモグと食べているか。
□食べ物をボロボロこぼしていないか。
□好き嫌いなく、残さず食べているか。

かみごたえのある食べ物を食べてみよう！

軟らかい食べ物ばかり食べていませんか？　よくかむと、脳への血流がよくなり、頭の働きが活発になります。また、歯やあごの骨、口のまわりの筋肉が発達して、歯並びが整います。ご家庭でも、するめや皮つきのりんご、かぼちゃの煮つけなど、かみごたえのある食べ物を食べてみましょう。

七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。
また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。