



食育だより



風の森保育園

988-5707

令和4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、自然におなかや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。新型コロナウイルス感染者も1週間平均270名とまた増えています。インフルエンザも気になるところです。手洗い、うがいはこまめに行いましょう。



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

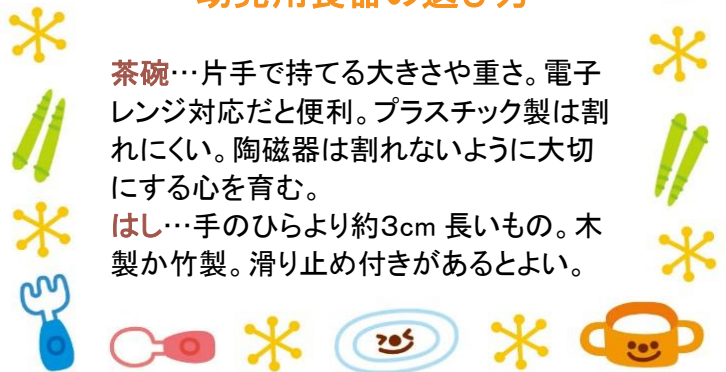
- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をポロポロこぼしていないか。



幼児用食器の選び方

茶碗…片手で持てる大きさや重さ。電子レンジ対応だと便利。プラスチック製は割れにくい。陶磁器は割れないように大切に作る心を育む。

はし…手のひらより約3cm 長いもの。木製か竹製。滑り止め付きがあるとよい。



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



子どもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起の良い紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起の良い図案が描かれています。

