

給食だより

平成22年3月1日

川崎市 市民・こども局 保育課

保育園では3月を迎え、今年度も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちは心も体もひとまわりもふたまわりも大きく成長し、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じます。1年の締めくくりの3月に、もう一度マナーについて考えてみましょう。

おいしく楽しくきれいに食べよう!

☆☆こんな食べ方が出来ていますか☆☆

① 背筋を伸ばしましょう

背筋を伸ばして正しい姿勢で食べましょう。
正しい姿勢で食べると消化も良くなります。



② お茶碗をきちんと持ちましょう

しっかりと安定した持ち方は、良い姿勢への第一歩です。
また、物を大切に扱う心も育まれます。



③ 箸を正しく使いましょう

箸を正しく使えることは和食のマナーの基本です。
子どもたちにも正しい箸の使い方を身につけてもらいたいものです。



④ みんなと一緒に食べましょう

誰かと一緒に食べることは食事をおいしく楽しく食べるポイントです。



☆☆箸を正しく使えていますか☆☆

箸使いはなかなか難しいものですね。箸をきちんと使えない日本人がこの30年間で40%も増えたと言われています。箸使いのお手本は身近な大人です。

お子さんと一緒にもう一度、正しい箸の持ち方を見直してみてください。

正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。

