

食育だより

No. 1 1

平成21年3月19日

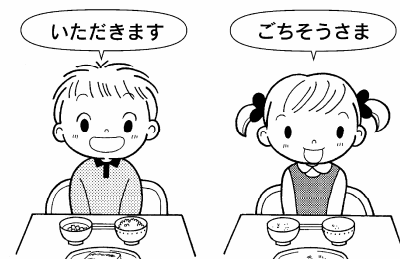
川崎愛泉保育園

いただきます

食事のマナー

まずは基本！ 食前・食後のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」とは、魚や肉、米、野菜などの命をいただき、作ってくれた人々への感謝の気持ちをこめた言葉であるといわれています。また、あいさつをすることで、生活の中に「食事のはじまり、終わり」という規律とリズムが生まれます。家庭でも食事前後のあいさつをしっかりとるようにしましょう。



子どもに教える時は口より態度を中心に！

食事マナーのしつけは口で言うより、子どもと一緒に食卓を囲む中で、大人がお手本を見せてあげることが何より大切です。

悪いところばかりを言い過ぎないで、上手に出来た時には、ほめてあげましょう。

個人差はありますが、子どもは少しずつ出来るようになっていきます。

毎日の食事の中で、家庭でも根気よく教えてあげましょう。



「きちんとすわって食べなさい」という前に、食べやすい環境をととのえてあげましょう。

テーブルやイスが子どもの身体に合っていますか？

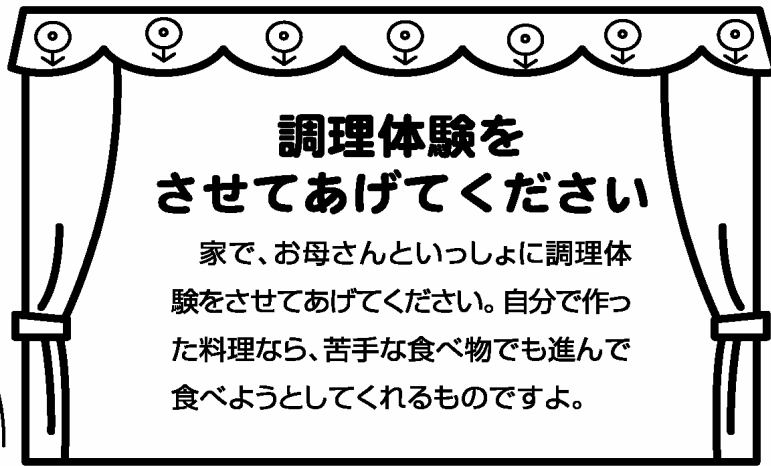
食事時、落ち着かないのは、食べにくさに原因があるかもしれません。また、テレビがついていたり、おもちゃがすぐ近くにありませんか？

食卓が食事に集中できる環境にあるか、今一度確認してみましょう。

- いすに座った時に、テーブルが胸とへその間に来るようになっていますか。
- おなかとテーブルの間は、握りこぶし1個分程度あいていますか。
- いすの奥まで深く腰かけていますか。(届かない場合は、背中に座布団やクッションを置くとよいでしょう。)
- いすの高さはどうですか。(高い場合は、踏み台など置くとよいでしょう。)



『調理室
より』



調理室より

給食を食べるようすを見ている

調理師が、子どもたちの給食を食べるようすを見て回っています。一生懸命作った給食をみんながたくさん食べてくれると、とても嬉しいものなんです。保護者の方と、同じ気持ちです。

ひな祭り会の様子

ひな祭りの献立 *五目ちらし *海の幸の酢の物 *鶏の照り焼き *さつま

芋の天麩羅 *蛤の潮汁 *苺

ひな祭りのおやつ：朝 *ひなあられ *ジュース

お昼のおやつ：*桜餅

