

# 食育だより

平成22年3月18日 川崎愛泉保育園

No. 1 2

## いただきますからはじめる 食事のマナー

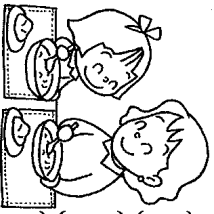
まずは基本！ 食前・食後のあいさつ

「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



### 子どもに教える時は口より態度を大切に！

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で何より大切です。悪いところははっき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。



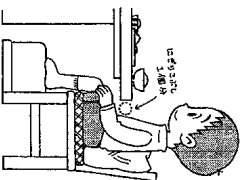
### 食べる姿勢

「きちんとすわって食べるさい」という前に、食卓や椅子の環境をどうのえてあげましょう。テーブルや椅子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、食卓に小さく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るいませんか？

食卓が食事集中できる環境にあるか、今一度確認してみましょう。

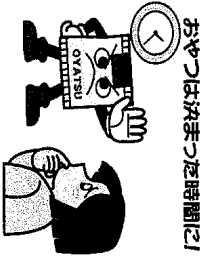
- いすに座った時に、テーブルが胸とおへその間に来るようにしていますか。
- おなかとテーブルの間は、握りこぶし1個分程度あいていますか。
- いすの奥まで深く腰かけていますか。(屈まない場合は、背中に壁布団やクッションを置くようにしてください。)
- いすの高さはどうですか。(高い場合は、踏み台など置くようにしてください。)



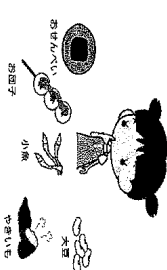
### 子どものQ&A

#### Q. 1歳児へのおやつとの与え方は？

A. 1歳児に与えるおやつは「補食」と呼び、食事ではとれない栄養や食事を補う目的があります。乳製品、お好み焼きやお豆腐など主食代わりになるもの、ビタミン類・水分の補給になる果物など、栄養バランスを考えながら与えてください。



おやつは決まった時間に!



### 子どもの「食」Q&A

#### Q. 子どもにとつて危険な肥満タイプ？

A. 心配な肥満タイプとして、3歳~5歳くらいで徐々に太り、また太っているために運動嫌いになって、どんどん太り続けていくパターンが挙げられます。このような太り方は「大人の肥満」につながるやすく、将来的に成人病を引き起こしやすい体質になる恐れもあります。健康的な食事と適度な運動を心がけましょう。

#### 1年も終わりに近づき...

1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちには、たくまさと頼もしさが増えたと感じています。3月には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。

#### 花粉症の子どもが増えています

数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は、年々増えています。花粉の種類としては、春にスギ、ヒノキ、夏にイネ科の花粉、秋にはキク科の花粉と、年中その存在が確認されていますが、やはり春の飛散シーズンが最も症状が深刻です。

#### 「花粉症に効果を確認するとされる食材(個人差があります)」

- シソ/鼻の炎症を和らげ、鼻詰まりなどに効果があります。シソエキスをじょうすに含めるように心がけてみてください。
  - 羅漢/ヒスタミンの放出を抑えて、鼻水や目のかゆみを防ぎ、鼻詰まりにも効果的。中国南部から広がったお茶です。
- ※ほかにも、ユーカリ・ヨールト・蕎麦などに、効果が確認されています。

