

食育だより

令和5年11月1日 新川崎みらいのそら保育園

秋の深まりと共に野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能も様々です。おいしく食べて、風邪予防も一緒に行いましょう。

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。
- * お茶碗やお碗は手に持つ。
- * 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。



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。お赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開くなどをして祝います。

食育活動

うちゅう組が春から育てていたお米を、先日収穫しました。大切に育ててきたお米が収穫できた達成感を味わっていた子ども達。収穫後は、脱穀・もみ取り・精米と、食べるまでの過程も全て子ども達で行い、食物のありがたみを感じられるようにしていきます。また、玄米と白米の食べ比べを行い、食物への興味関心にも繋げていきたいと思ひます。



箸のマナーについて

食事でお箸を使う際、お行儀が悪いとされる行為があり、それを『嫌い箸』といいます。嫌い箸をしないよう、お箸づかいのマナーを守って食事の時間を気持ちよく過ごしましょう。

以下は嫌い箸の例です。

刺し箸…料理に箸をつきさすこと。

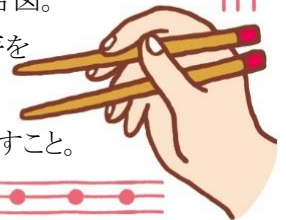
寄せ箸…器を箸で引き寄せたりすること。

渡し箸…食事中に器の上に箸を渡して

おくこと。食事終了の合図。

迷い箸…どの料理にするかお箸を
持ったまま悩むこと。

立て箸…ご飯の上に箸をつきさすこと。



お誕生日会のメニューは

わかめごはん・さつま芋の黄金煮

ささみのコーンフ레이크焼き

マカロニのケチャップソテー

味噌汁(豆腐・なめこ)

みかん・ぶどうゼリー

おやつは

かぼちゃのパウンドケーキ

