

# 食育だより

冬の足音が聞こえ始めた11月。肌寒くても子供たちは、外に出て、なわとびや鬼ごっこをしています。体を動かすと、自然におなかが増す食欲が増すようです。給食の「いただきます！」の声も大きく、園内に響いていました。



## 食事のマナーは身につけていますか？

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。

そして園ではコロナ感染予防対策のため黙食をしています。家庭では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。
- 好き嫌いなく、残さず食べているか。

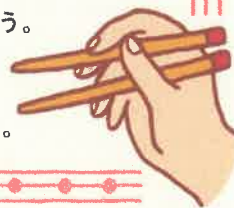


## はしを使う練習をしましょう

園では、3歳ごろからはしを使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。あせらずゆっくり練習しましょう。

### 手順

- ① はし1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみよう。
- ② もう1本のはしを、①の下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指の先で支えましょう。
- ③ はし2本のうち、下のはしは動かさず、上のはしを上下に動かしましょう。



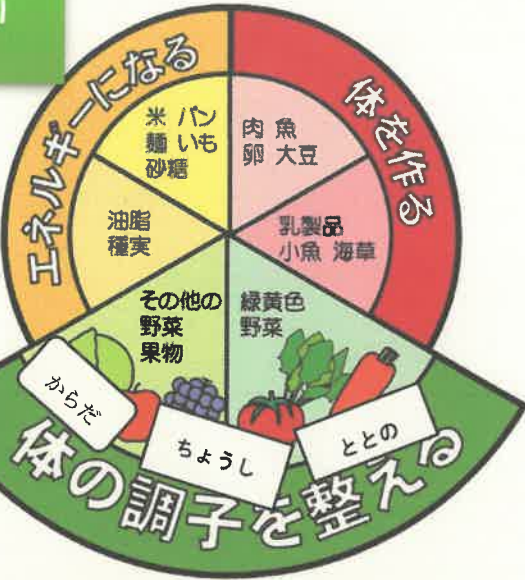
## 食事のときの正しい姿勢

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。



三色の栄養  
みどり



ふくさい  
副菜



野菜ぎらいを克服！

子どもの中には野菜ぎらいのお子さんもあります。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で大人が感じるより苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服できます。肉や野菜と一緒に加熱調理するとうま味で渋みや苦みが減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。試してみましょう。



だし汁はすべて手作り

園の給食で使われるだしを紹介いたします。

- 離乳食・・・野菜スープ、こんぶ・いりこ
- 煮物用、すまし汁・・・昆布、いりこ、かつお節
- みそ汁・・・いりこ

手軽に使ってみてはいかがでしょうか。

自然の食材からとっているだしなので、少し物足りなく感じるかもしれませんが、食材の味を生かした仕上がりになります。



からだを温めて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン、ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためる食品
  - ・ネギ・ショウガ・にんにく・かぼちゃ
  - ・ごぼう・にんじん・だいこんなど
- 身体をあたためるメニュー
  - ・うどん・おじや・ぞうすい・スープ・スープ煮
  - ・シチュー・グラタン・おでんなど

