

食育だより

多伎こども園 9月の食育だより

日中はまだまだ暑く残暑が厳しいですが、日が落ちるのも随分早くなってきました。少しずつ秋の気配が感じられるこの季節は、運動会の練習に向けて子どもたちの活動量も増え、食欲旺盛になります。旬の魚や野菜、果物など、秋の实りに感謝しながら食事を楽しみましょう。

◆◆食事のマナーを身に付けよう◆◆

人はいくつになっても社会生活をしながら生きていくので、社会生活を送るうえでのマナーを身に付けておかなければなりません。その一つが食事のマナーです。食事の楽しさや食べ物の大切さを教えると同時に、正しい食習慣を知っておきましょう。

●食事の前に手を洗おう

手にはたくさんのバイ菌がついています。食事の前にはしっかり石鹸できれいに手を洗い、ウィルスから身を守りましょう。



●食事の挨拶をしよう

食事の前には「いただきます」、食事が終わったら「ごちそうさまでした」と言って手を合わせます。これは動物・植物すべての命をいただくこと、また食事を作ってくれた人や食事ができるまでに携わったすべての人に感謝する姿勢を表したものです。

●食事の姿勢

食事をする時に姿勢よく食べることは、噛む力が上がるだけでなく、消化吸収もスムーズになるといったメリットもあります。次にことに注意してみてください。

- ・背筋をまっすぐにして座っているか
- ・椅子の高さが合っているか(足が地面についているか)
- ・椅子に座った姿勢で、胸とおへその間の高さにテーブルがきているか
- ・椅子の奥まで深く座っているか
- ・テーブルに肘をついていないか



ただしい
しせいで
たべよう

●食事の食べ方

口を開けながら食べると、噛んでいるときにクチャクチャと音が出ます。これはとても行儀が悪いことです。また口に食べ物を入れたまま喋らないようにしましょう。食べ物がポロポロとこぼれることにつながります。また、かきこんで食べないようにして、ごはんとおかずを順番に食べるようにしましょう。

●食事中は立ち上がらない

トイレも食事前に済ませておくようにしましょう。食事に集中できないだけでなく、遊び食べになってしまうこともあるのでとても行儀が悪くなります。



◆◆今年の十五夜は9月29日(金)です◆◆

中秋の名月を「十五夜」といいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、十五夜には15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は白玉粉や上新粉で作ります。粉に豆富を入れると、柔らかくなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。

