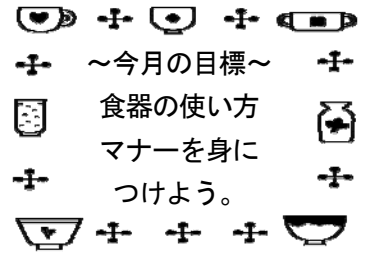


☆ きゅうしょくだより ☆

～あおぞら保育園～
2016. 9. 1

暑い夏が過ぎ、最近は大いぶ過ごしやすくなりましたが、まだまだ残暑の厳しい日がありそうです。

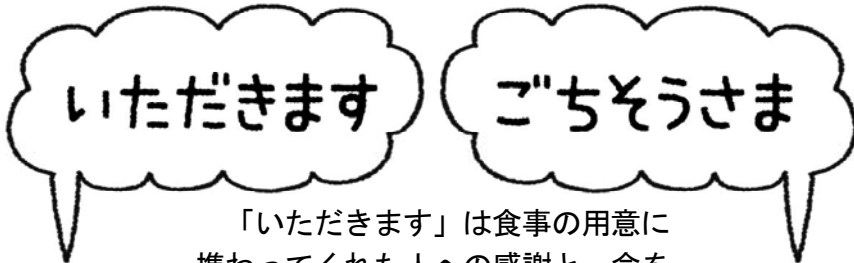
夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ご飯をしっかり食べて元気に遊べるといいですね。



～今月の目標～
食器の使い方
マナーを身に
つけよう。

マナーを守って、食事をもっと楽しく!

マナーはみんなが気持ちよく食事をするために大切なことです。楽しく・おいしく食事するためにはどうしたらよいか、いくつか紹介します。



「いただきます」は食事の用意に携わってくれた人への感謝と、命をいただくという意味が込められています。「ごちそうさま」も食事を用意してくれた人へ感謝する意味があります。言葉の意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じる事ができる言葉です。



食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように環境を見直してみましよう。姿勢が悪いと、見た目が美しくだけでなく、消化吸收も上手く行かなくなってしまいます。

テーブルは手のひらから下が自由に動かせる高さに
背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

こんなお箸の使い方には気をつけましょう!

- まよいばし...どれを食べようか迷いながら箸を動かすこと
- さしばし...箸を食べものにさして使うこと
- よせばし...箸で食器を近くに寄せること
- なみだばし...遠くの食べものを箸でつかみ、汁を垂らしながら皿や口に運ぶこと。
- ねぶりばし...食事中に箸をなめること
- もちばし...箸を持ったまま、同じ手で食器を持つこと

周りの人に嫌な思いをさせないで気持ちよく食べるために

- ひじをつかない。
- 食べこぼさない。
- 音を立てて食べない。
- 立ち歩かない。

夏を楽しむ会



4日に行われた「夏を楽しむ会」。その名の通り、夏ならではの“すいか割り”と“流しそうめん”を行い、夏を満喫する会です♪とても暑い日でしたが、そんなことはお構いなしに、子どもたちは元気いっぱいに楽しみました。



すいか割り



流しそうめん



防災の日について



9月1日は防災の日です。この日は、お湯を入れるだけで作れるアルファ化米、**膨**ミカン缶など、実際に災害に遭ったときに食べる非常食を使った給食です。

最近の非常食は種類も豊富で、離乳食やアレルギーに対応している物もあります。備蓄品の中には子どもが日常で食べ慣れているお菓子をストックしておくこともおすすめします。災害時には子どもは環境の変化により精神的に不安定になります。食べ慣れたお菓子が心を癒やしてくれます。長期保存がきく非常食ですが、この機会に賞味期限の確認も忘れず行ってください。