

きゅうしよくだより

～あおぞら保育園～

2020年9月号



～今月の目標～

食器の使い方

マナーを身に

つけよう。

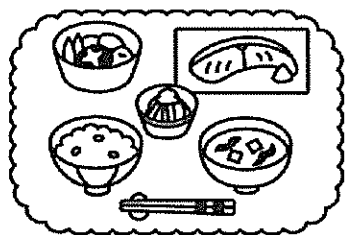


暑かった夏が過ぎましたが、まだまだ残暑の厳しい日がありそうです。夏の疲れが出てくるこの時期は、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて元気に遊べる身体を作りましょう。

日本食のマナー

マナーは、食卓を囲むみんなが気持ちよく食事をするために大切なことです。食事のマナーは、その国や地域によって様々なものがあります。私たちにとって身近な日本食にもマナーがありますが、その中のいくつかを紹介します。

料理の配膳



食器を置く位置は、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側に副菜、真ん中に副副菜を置きます。幼児クラスでは食器を置く位置を示した卓上メモを置いて確認しながら配膳しています。食器の配置は手に持ちやすかったり、食べるときに袖が汚れないようになど、食べやすさが考慮されています。

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…箸を使って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。



もちばし…箸を持ったまま、同じ手で食器を持つこと。

いただきます

ごちそうさま

「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」を感じることができる言葉です。



食事の正しい姿勢

正しい姿勢で食べることができるよう、食事環境を整えましょう。テーブルやいすの高さがあっていないと足をぶらぶらしてしまうなど、食事に集中できません。また、悪い姿勢は内臓を圧迫するので、消化にも悪影響を及ぼします。正しい姿勢で食べることは、食べこぼしや誤嚥を防ぎ、健康で楽しい食事につながります。

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

サンドイッチパーティ

つき組 調理保育(7/31)

つき組になって初めての調理保育でした。グループごとに4種類のサンドイッチを作りました。お互いが作ったサンドイッチを「おいしかったよ」と褒め合いました。自分が作ったものを「おいしい」と言って食べてもらえて、とてもうれしそうでした。

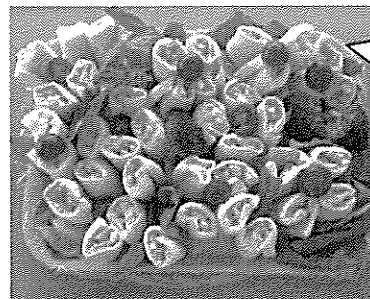


フルーツサンドは2種類です！ココアクリームを使ったチョコバナナサンドと、黄色と緑2種類のメロンを使ったメロンスペシャルです。

おかずサンドも2種類です。ケチャップ、チーズ、ウィンナーが入ったピザサンドと、卵サンドです。



飾りつけもこだわりました！見た目からおいしさが伝わってきます♪

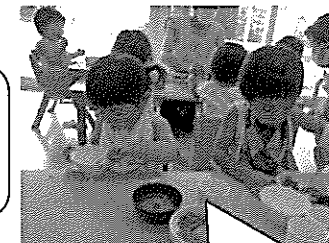
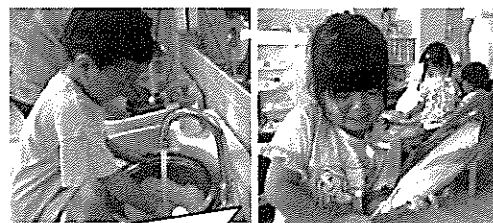


パーティなので、お部屋も装飾しました。



給食の様子

お友だちが食べてる姿に刺激を受けて、苦手な食べ物にも挑戦する姿が見られます。



お部屋でお米を炊きました。炊きたてのごはんは甘くておいしかったそうです。おやつのおウモロコシの皮むきもお手伝いしてくれました。



スプーンや手を使いながら、自分で食べられるお友だちが増えてきました。

育てていたカブを収穫しました。漬物にして食べました。



離乳食は1人1人に合わせて、固さや味付けを変えて作っています。

