

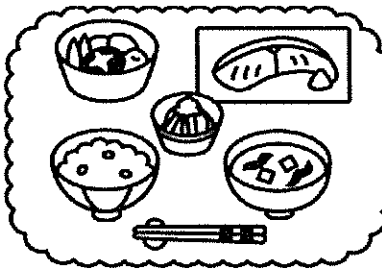
きゅうしよくだより

～あおぞら保育園～
2021年9月号

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。

- ☺ ☺ ☺ ☺ ☺
- ✦ ~今月の目標~ ✦
- 📱 食器の使い方 📱
- 👤 マナーを身に 👤
- ✦ つけよう。 ✦
- 🍽️ ✦ ✦ ✦ 🍽️

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。

いただきます

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



ごちそうさま



✿ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪



保育園のお箸

園では、箸の取り入れ時に国産天然竹の六角箸を使用しています。とても軽く、えんぴつのように持ちやすい形状で、竹のお箸を使用しています。竹のぬくもり、素材そのものの感触があります。年齢別に、14cm(3歳児)、15cm(4歳児)、16cm(5歳児)のお箸を取り入れています。

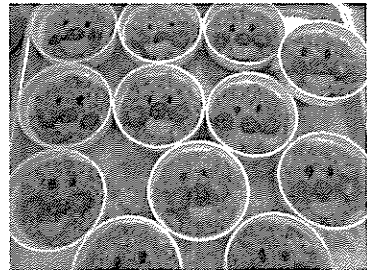
食事の正しい姿勢

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。テーブルやイス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。



つき組食育

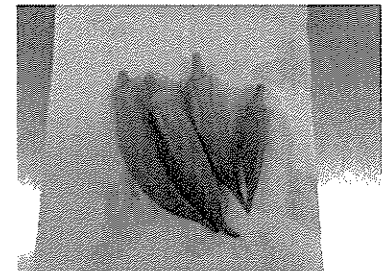
7月28日につき組さんと、食育を行いました。給食室でカレーを作る様子をクラスへ生中継でお伝えしました。30L入る大きな寸胴鍋で作るところを見せました。こどもたちの盛り上がっている様子が見られてよかったです。そのあとは、つき組さんと育てているなすがたくさん穫れたので、担任が目の前で焼いてチーズをのせて食べました。



8月のお誕生日会は
アンパンマンライス

今年は菜園の野菜が豊作です

オクラが穫れたよ！！



★マナーのお手本は周囲の大人から

美しい箸づかいは、料理が食べやすいだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。逆に箸が上手に使えないと、食べ物をこぼしてしまったり、他人に不快な印象を与えてしまいます。ですので幼児期に、お箸や食事のマナーを身につけたいですね。マナーのお手本は「身近な大人」です。保護者や周りの大人が正しい食べ方をしていれば、子どもは自然にそれをまねしてくれます。そのためにも「孤食」は避けたいものです。みんながそろって楽しく食べながら、自然に食事のマナーが身につくといいですね。



<食生活改善普及運動>

厚生労働省では、毎年9月1日～9月30日までの1ヵ月を「食生活改善普及運動月間」としています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大により食生活が大きく変わり、より一層、家庭での食生活改善の重要性を普及・啓発することが求められることから、令和3年度の食生活改善普及運動月間は「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし「主食・主菜・副菜を揃えた食事」「野菜摂取量の増加」「食塩摂取量の減少」及び「牛乳・乳製品摂取習慣の定着」に向けた取組について、更に強化するため全国的に展開するものです。

給食でも、和食を中心に、成長期に必要なカルシウムが多い乳製品を取り入れたたり、野菜の摂取を増やせるよう工夫をしています。