

9月の給食だより

親隣館保育園

R.3

まだまだ暑い日が続いておりますが、暑いときこそ食べることは大事になっていきます。

給食は1日の生活の中で大切な時間でもあります。

そのために楽しく食事ができるとよいですね。

食べるだけでなく、自然にマナーを身につけられるよう大人が見本となれたらよいですね。

食事のマナー 1.2.3

マナーは一緒に食事をする人同士がお互いに気持ちよく、食事するための「い遣い」です。

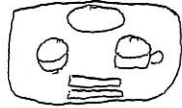
① 食事の準備

- ・ 食事の前に手を洗う。
- ・ 食卓を清潔にする。
- ・ お皿の位置を気にしてみる。

ごはんは左側

汁物は右側

おかずは奥



食具は手前側に置いておく。

② 正しい姿勢

- ・ 背すじをまっすぐ伸ばす。
- ・ テーブルにひじをつかない。
- ・ お茶碗やお碗に手を添える。
- ・ 両足が床につくよう、いすの高さを調整されている。
- ・ テーブルとおなかの間は二ふしひとつ分あける。

③ 食事中

- ・ 片手を机の下におろしたりひじをついたりしない。
- ・ 口をお皿に近づけて食べない。
- ・ お皿を持って食べる。
- ・ はしやスプーンを正しく持つ。
- ・ 口に食べ物が入っている間は話さない。

9月の食育のお知らせ

14日(火)かむことについてお話を予定中です。

かむとどんないいことがあるのか、どれくらいかんだらよいのかなど、教えられたらと思います。よろしくお願ひします。

秋のおいしい食材

きのこ ... たくさん食べるとうんちが出やすくなります。

食物繊維がたっぷりです。

たまねぎ ... いろいろな栄養素が入っています。食べることにより、かがわいてきます。

さんま ... 背が青い魚になります。脳のほたらきをよくしてくれず。

ぶどう ... 皮をむくことが、効いと思ひますが、じつは皮に栄養があります。目や肝臓をよくしてくれ、おたろぎがあります。