6月の給食だより

親隣館保育園
R4

6月は食育月間です。 作成者 菊地 瞳
親隣館では、枝豆のさやむきや小松菜の栽培を行う予定です。
また、給食の時間は「ひと口目は野菜から食べよう」
「よく噛んで食べよう」「正しい姿勢で食べよう」等を園児に合わせて伝えていきます。

ひと口目は野菜から

幼いころから野菜を食べる(ベジ・ファースト)の習慣化をめざします。野菜を食べて丈夫な体を作りましょう。

正しい姿勢で食べよう

正しい姿勢で食べてますか？
子どもたちの食べている様子を見ていると足を上げて食べていたり、ヒジをついて食べているお子様が多く見られます。
身体が小さいうちに直しておかないとはずかしい思いをしてしまいます。
ご家庭でも心がけていただけると嬉しいです。
少しでも力になれるよう食べるときのポイントを3つにまとめたので参考にしてみて下さい。

ポイント① テーブルとの間はこぶしひとつ分開け、ヒジはつかない。

ポイント② 足の裏は床につける＋足が浮いてしまうようなら足台に空き箱などを置いて調節する。

ポイント③ 背中をまっすぐにする＋いすによりかからない。
背筋を伸ばして良い姿勢で食べる。
伸ばして食べるとよいことがあります。
食道もまっすぐで食事がまっすぐスムーズに入ります。

5月の食育のようす

〈春の野菜と果物を知ろう〉光組が参加しました。
春キャベツ、新じゃが芋、清見オレンジをはてなBOXに入れクイズ形式で子ども達に答えてもらいました。キャベツでは"大きい""ゴツゴツしている""破けそう"という声が聞こえてきました。じゃが芋については新じゃが芋と普通のじゃが芋を見せて比較しました。さらに芽が出ているじゃが芋を見せたら始めて見た様子でした。オレンジについては"ちょっとザラザラしている""オレンジ色になる前は緑色になるよね"という声が聞こえてきました。フリップを使用し紙しばい形式でその野菜・果物の成長過程を説明しました。たけのこのみフリップで説明したところたけのこが大きくなると何になるのか知りませんでした。驚きの解答がいくつかあったので子ども達にどんなことが知れたのか聞いてみて下さい。