



10月の給食だよ

親隣館保育園 R7. 野島 未来

運動会本番まであと少しですね。

子どもたちは元気いっぱい練習を頑張っています。行事を体験することで、子どもの成長を感じられることも多いと思います。給食をおかわりする子どももどんどん増えてきました！元気に行事を楽しむためにも早寝・早起き・朝ごはんをバカウ毎日の生活リズムを整えましょう。

10月10日は

目の愛護デー

伝えていきますか??

食事のマナー

今は子どもがスマホやゲームにふける時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、目にいいビタミンなどを含む食材を摂ってあげてはいいでしょうか?

3歳ごろになると、大人の介助がなくて自分で食べられるようになります。この頃から食事のマナーレベルを少しずつ知らせることが大切です。

◎ ビタミンA ◎

目の粘膜を強くし、目の疲れ、乾燥を防ぐ。
油の調理で吸収率がUP。
(緑黄色野菜、レバー、卵黄など)

◎ ビタミンB群 ◎

VB1、VB2は目の神経の働きを促して視力低下を予防する。VB2は目の疲れに◎
(豚肉、卵、ごま、豆類など)

食事の準備

- ◎ 手を洗うことを促す
- ◎ 食卓を清潔にする
- ◎ お皿、食器の配置を気にしてみる

食事の姿勢

- ◎ 背筋をまっすぐのぼす
- ◎ テーブルと椅子の間をひく
- ◎ 皿に手は添える
- ◎ 両足が床につくように、椅子の高さを調整する
- ◎ テーブルとお腹の間はこぶしひとつ分あける



◎ ビタミンC ◎

目の充血や疲れを防ぐ
(緑黄色野菜、果物、芋類)



◎ DHA ◎

目の神経にたくさん存在し、視覚情報の伝達をスムーズにしてくれる。(いわし、いわし、さばなど青魚)



体には生成されないため、食からの摂取が重要です!!

食事中

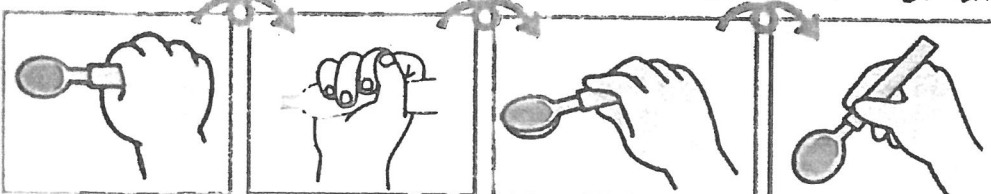
- ◎ 感謝の気持ちを込めて「いただきます」
- ◎ 口をお皿に近づけて食べない
- ◎ 箸やフォークを正しく持つ
- ◎ 口に食べ物が入っている間は話さない
- ◎ ごちそうさま、のあいづとして食事を終える

いつから箸を持たせていきますか?

Part 1 (Part 2は12月号で!!)

食具の正しい持ち方

そろそろ3歳で... まわりも持たせている、と言う... このようになんとか持たせてはいませんか? 実は食具を持つには段階があり、いきなり箸を持たせてよいわけではありません!! 目安は「鉛筆に3リ」が日常的にできるようになったら...と



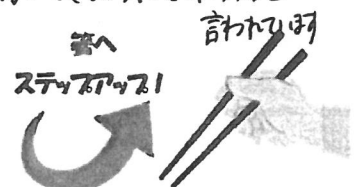
上(1歳)

下(1歳6か月)

握(2歳)

鉛筆に3リ(3歳)

△ あくまで目安です!! 子どもの発達・発育に合わせて進めてください。△



☆ 上の箸は鉛筆のように持つ。
☆ 食べ物をつかむときは、上の箸を動かす