



# 食育だより

H30.2 高館あおぞら保育園

幼児期は、食生活の基礎づくりの時期であり、幼児の生理的発達や精神的発達に大きく関わってきます。正しい食習慣の形成と基本的なしつけの確立が大切ですが、それらの形成は容易に作り出されるものではなく、日常生活で繰り返されることで身についていくものです。保育園では給食の時間に、食事のマナーについて、担任も繰り返し伝えているところです。一緒に食べる大人はマナーの手本となります。ぜひご家庭でも保護者の皆様がお子さんと一緒に食事のマナーを確認してみてください。

## 《食事マナーのポイント》

### ①食器を持って食べる

食器をテーブルの上に置いたまま、背中を丸めて食べていませんか？食器に口を運んで食べている様子が保育園でも見受けられます。

正しい姿勢で食事をするためにも、食器はテーブルに置いたまま食べることのないようにしましょう。

### ②良い姿勢で食べる

テーブルとイスの間は背中が曲がらないようにテーブルから子どもの手で、こぶし二個分くらいあけて深く座り、背もたれは背中にぴったりと付くのが理想です。またひじをついて食べたり、椅子に足を乗せて食べないように注意しましょう。

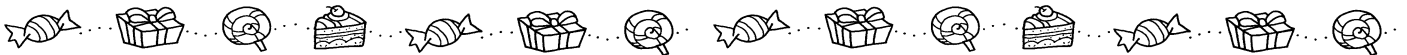
### ③食事のあいさつ

家庭での食事の時間に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは言っていますか？遊びの場面と食事の場面の切り替えるきっかけにもなります。感謝の心を持って必ず言うようにしましょう。



### ④メリハリのある食事時間

食べている途中で遊びはじめたり、立ち歩いたりしていませんか？家庭では食事に集中できるように、テレビは消すなどの工夫が必要です。また、遊びたくなったときには「じゃあ、ごちそうさましようね。」と声をかけ、【食事の時間】と【遊びの時間】のメリハリをつけるようにしましょう。



### 2月の食育活動予定

- クッキング
- ◇ 8日 ばなな組クッキング
- ◇ 9日 すいか組クッキング
- ◇ 13日 みかん組クッキング



- 食育活動
- 15日 めろん組（だしの味比べ）



※都合により、日程や内容を変更する場合があります。その際は随時ご連絡致します

### 節分とは？



節分とは各季節の始まりの日の前日のことです。つまり立春の前日が節分の日となるわけです。では、節分の日には豆まきをするようになったのはなぜでしょうか？それは、季節の変わり目には「邪気（鬼）」が生じると考えられているからです。その邪鬼を追い払うために、鬼に豆をまくようになったと言われていました。ご家庭でも無病息災を願って、豆まきをしてみてください♪