



食育だよ!



R8.2

仙台袋原あおぞら保育園

食卓は食事のマナーが身につく場でもあります。お互いに気持ちよくおいしく食べるために身に付けておきたいものです。給食の時間の様子を見に行くと、「正しい姿勢はこうだよね。」「箸の持ち方見て!」と上手にできているか確認してくれる子もいます。マナーは少しずつ身につけていくものですので、毎日の食事の際に意識して伝えていきましょう。また、一緒に食べる大人はマナーの手本になります。お子さんの食事のマナーができているか、声を掛けながら一緒に確認してみると良いですね。

マナーは「見せる」が効果的!

● 食卓では注意はNG

【食事の挨拶】

「いただきますを
みんなでしようか」



「おいしかったね。
ごちそうさまでしょね」

● 実際に手本を見せて

【食事の姿勢】

「背中がまっすぐだと、
カッコいいな」



「食べ物が詰まらないように、
姿勢はピンとしようね」

● プラスの言葉で理由を伝えて

【食具の使い方】

「この持ち方をみて、
一緒にやってみよう」



「こう持つと、
食べやすいよ」

【飽きてきたら】

「こっちもおいしそうだよ」
「温かいうちに食べるとおいしいよ」



「もう、ごちそうさまでしょか」
「楽しく食事ができたね」



正しい手洗いを習慣に

正しい手洗いは、ウイルスによる風邪や食中毒等の感染症を予防するためにとっても大切です。感染症が流行しやすい時期のため、おうちでもしっかりと手洗いを行って予防をしていきましょう

ウイルスがついた手で、目・鼻・口等の粘膜に触れると感染してしまうことがあるため、こまめな手洗いを心掛けましょう。

～1月の食育活動報告～

写真掲載

写真掲載

めろん組 すいか組
お魚の
解体ショー!

写真掲載

みかん組
お正月料理と
七草について

節分に「豆まき」をするのはなぜ?

諸説ありますが、古代中国では病気や災害、飢饉等の厄災を引きおこすのは鬼の仕業だと考えられており、その災いを引きおこす鬼を祓うための儀式を頻繁に行っていたといわれています。日本では、穀物(豆・米・小麦)は魔除けの力があるといわれ、「魔目(まめ=鬼の目)」という言葉遊びがあることから、節分には豆をまいて邪気を祓い、無病息災を願うようになったといわれています。

