



食育だより

R5.2 高館あおぞら保育園

食卓は食事のマナーが身につく場でもあります。食事のマナーとは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てみると、食事の姿勢や箸の使い方など、上手に使用している子もいれば、まだ苦戦している子も見受けられます。マナーは習慣で身につくものですので毎日の食事を意識してみましょう。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大人が配慮し、声をかけながら一緒に確認してみると良いですね。



気をつけたいポイント！



① 基本の配置

ご飯と汁物の配置が反対になってしまう子もいるようです。幼少のころから「ごはんは左、お味噌汁は右だね。」と声をかけ、正しい配置で配膳されると、自然と身に付きます。家庭での配膳でも気をつけていきたいですね。



② 座り方

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、お椀を持たず片方の手だけで食べたりすることがないように注意しましょう。

③ 食事の時間の作り方

食べている途中に遊びたくなったり、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。

④ 食べ進め方

最初におかずを食べ、後に白いご飯が残ってしまうなんてことはありませんか？ごはん→おかず→汁→ごはん・・・のように一口ずつ順番に食べていくと、消化に良い食べ方にもなります。デザートは最初からテーブルに置かず、ごはんを食べ終わったら出すようにすると、食事を残すことなくデザートを最後に食べることができます。

<2月給食・食育活動>



3日(金)・・・まめまき会(節分おやつ)
23日(月)・・・以上児2・3月生まれお誕生お茶会

※都合により日程や内容を変更する場合があります。
ご了承ください。

【一口×モ：せり(芹)】

2月は〈せり〉の旬を迎えます。せりは宮城県が生産量日本一で、全国の約40%を占めています。

お正月のお雑煮に入れるのはもちろん、最近では、『せり鍋』がご当地鍋として有名になってきました。醤油ベースのスープにせりと鶏肉(鴨肉)が基本となり、お好みで、豆腐・葱・ごぼう・きのこ等を入れます。ご家庭で宮城県の旬の味を楽しみましょう♪



節分の行事食について

旧暦では立春が一年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭でも恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう♪

今年の節分は2月3日(金)です！

方位は南南東です！

