



食育だよ！

R6.2 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。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いると、食事の姿勢や箸の使い方等、上手にできている子もいれば苦戦している子も見受けられます。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くか大人が配慮し、声を掛けながら一緒に確認してみると良いですね。



食べる時の4つのお約束！



① 背筋を伸ばして、良い姿勢で食べる

背筋が伸びた良い姿勢で食べると、食べたものが真っ直ぐスムーズに体の中に入っていきます。姿勢が悪いと、体の歪みの他に消化不良や咀嚼・嚥下機能の低下にも繋がるため背筋を伸ばすことを意識して食べるよう心がけましょう。



② 椅子に寄りかからない

背もたれに寄りかかってしまうと椅子からお尻がズルズルと落ちてしまいます。頭が上向きになり、食べ物を丸飲みしやすくなってしまいます。誤嚥にもつながり危険ですので、寄りかからず食べましょう。

③ テーブルと体の間は、げんこつ1つ分空けよう

体とテーブルの間が空きすぎても食べ物をこぼしてしまいますし、空間がない状態でも上手に食べられません。自分の手をグーにして体とテーブルの間に置いてみましょう。

④ 足はブラブラさせず、床に付ける

足が床に付いた状態であれば、背筋も伸びてよい姿勢を保つことができます。テーブルと椅子の大きさが体に合っていないければ足をブラブラさせたり、猫背等の姿勢が悪い状態での食事になってしまいます。テーブルと椅子の大きさがお子さんに合っているか、ご家庭で確認してみてくださいね。足が浮いてしまう場合は、空き箱などを活用して足台を置いて調節してみましょう。

*姿勢をよくするなど、食事マナーを身につけることは、家族で楽しく食べるために大切なことです。また、お子さんは大人の姿をよく見えています。大人も日頃の食事マナーをチェックしてみましょう！

<2月給食・食育活動>



2日(金)・・・まめまき会(節分おやつ)

26日(月)・・・2月お誕生お茶会

※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。

【一口メモ：ちぢみゆきな】

ゆきは、寒さが厳しくなってくると寒さに耐えるために葉を縮めて栄養を蓄えます。その葉が縮んだものが「ちぢみゆきな」です。元々はターサイといった中国野菜が原種とされていますが、仙台で栽培されているうちに今の形になったといわれています。霜が降りる12月から2月が特に美味しくなる時期で、免疫力を上げるβカロテンやビタミンCが多く含まれている優れた野菜です。



節分に「豆まき」をするのはなぜ？

諸説はありますが、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。

