

# 食育だよ!

R7.2 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みると、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身に付いているか大人が配慮し、声を掛けながら一緒に確認してみると良いですね。

## マナーは「見せる」が効果的!

●食卓では注意はNG

●実際に手本を見せて

●プラスの言葉で理由を伝えて

### 【食事の挨拶】

「いただきますをみんなで  
しょうか」



「おいしかったね。  
ごちそうさましようね」

### 【食事の姿勢】

「背中がまっすぐだと、  
かっこいいな」



「食べ物が詰まらないように、  
姿勢はピンとしようね」

### 【食具の使い方】

「お父さんの  
持ち方を見てみて」



「こう持つと、  
食べやすいよ」

### 【飽きてきたら】

「こっちはおいしそうだよ」  
「温かいうちに食べるとおいしいよ」



「もう、ごちそうさましようか」

### <2月給食・食育活動>

3日(月)・・・まめまき会(節分おやつ)

13日(木)・・・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。



### 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。



2月22日は  
おでんの日



新潟県の「越乃おでん会」が制定した記念日で、「222」が「ふーふーふー」と読み、熱いおでんに息を吹きかけながら食べる様子に因んでいるそうです。

具材や味付けは地域によって異なりますが、いずれにしてもいろいろな食材を一度にとれるので栄養のバランスが良く、体も温まる、冬におすすめの料理です。

