

# 食育だより

R8.2 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に行くと、「正しい姿勢はこうだね。」「箸の持ち方見て！」と上手にできているか確認してくる子もいます。マナーは少しずつ身につけていくものなので、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。お子さんの食事の様子に合わせて、声を掛けながら一緒に取り組んでみてください。

## 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  
しょうか」



「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、  
かっこいいな」



「食べ物詰まらないように、  
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」

### 手洗いうがいを忘れずに！

ウイルスによる風邪や食中毒などの感染症を予防するためには手洗い、うがいが大切です。せっけんを泡立てて、手のひら、手の甲、指の先までしっかり洗いましょう。親指も反対の手のひらでねじるように洗います。うがいはブクブクうがいを1回した後、ガラガラうがいを2回します。正しい手洗いうがいを身に付けて、元気に過ごしましょう！

### 1月の食育活動報告

#### 【すいか組】おせち料理について

「おせち料理にはいろんな意味があるんだよ」と伝えると、「えー！知らなかった！」と驚く子どもたち。食材一つ一つの意味を伝え、「〇〇と〇〇は同じだ！」など共通点や異なる点を探しながらお話を聞いていました♪

写真掲載

写真掲載

写真掲載

写真掲載

### 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、飢饉など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。

