



食育だより

あおぞら保育園
発行責任者 高橋 麻貴
編集責任者 久保田 莉紗

入園、進級から1ヶ月が経ち、子どもたちは新しい環境に慣れ、給食も楽しく食べることができるようになってきました。5月は夏のように暑い日もあり、体が疲れやすくなります。疲労回復に役立つカルシウム

と鉄分が豊富な旬のしらすやひじきを多く献立に取り入れました。栄養、睡眠をしっかりと取り、元気に過ごして欲しいと思います。

●●●●●●●●●● 食事マナーに気を付けて食べよう ●●●●●●●●●●

マナーは、一緒に食事をする人同士がお互いに気持ちよく食事をするための「心遣い」です。正しいマナー

を身につけ楽しい雰囲気の中でみんなが気持ちよく食事できるようにしましょう。

正しい姿勢で食べましょう

正しい姿勢で食べることは、胃の活動が活発になり、消化がしやすくなるため、とても重要です。食事に集中するためにも、足がぶらぶらしていないか、周りにおもちゃなど必要のないものが置いていないか、食事をする環境を整えましょう。



※椅子が高い場合は足元に踏み台を置くなど高さの調節をしましょう。

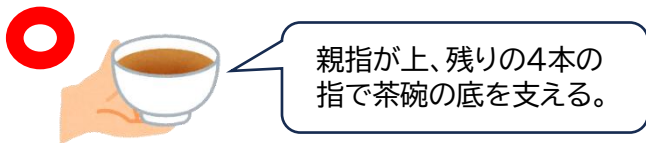
気を付けて欲しい食べ方



肘をついて食べる お皿を持たずに食べる

食器の正しい持ち方

食器を正しく持つことで、口に運びやすく、強く握らなくても楽に持つことができます。



こぼれやすくなるので、やめましょう。



あいさつ

食事のあいさつは「食材を育ててくれた人」「運んでくれた人」「食事を作ってくれた人」そして「命をいただく食材」への感謝の気持ちを表すために、「いただきます」「ごちそうさまでした」を忘れずにします。また、言葉が話せない赤ちゃんも、「食事の時間」を感じられるように、手を合わせる動作やあいさつを大人と一緒にしましょう。



○今年度より子ども達に人気だった給食メニューのレシピを毎月ホームページに掲載します。印刷をご希望の方は職員までお声がけください。
○お弁当日は **5月24日(金)**です。