



# 食育だより

こども園めばえ  
令和4年 11月

秋の深まりとともに、野山や木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りが豊かな食材で作られた料理は、目にも美味しく食欲が増してきます。普段使っている食器を変えてみたり、食材を1つ多くプラスするなどちょっとした工夫を加えて、食卓でも目から美味しい秋を味わってみましょう！

## 食事のマナーは身につけていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。

人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まずは環境を整えることから始めましょう。

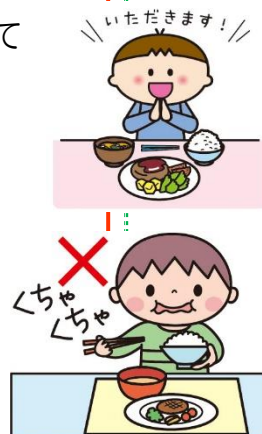
そして、子どもが食べる様子を見守りながらマナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

### ◆食事の環境を整えよう！◆

- 食事の前に手を洗うように促しましょう
- 配膳や後片付けの手伝いをしてもらいましょう
- テレビを消して食事をしましょう
- 「いただきます」「ごちそうさま」を大人も言って示しましょう
- 誰かと一緒に食べるようにしましょう
- 食卓を清潔にしましょう

### ◆子どもの様子をチェックしてみよう◆

- 「いただきます」「ごちそうさま」が言えていますか？
- 正しい姿勢で食べていますか？
- お茶碗やお椀を上手に持っていますか？
- 正しい持ち方で箸を使っていますか？
- 食器を大切に扱っていますか？
- 口を閉じてモグモグと食べていますか？
- 食べ物をボロボロこぼしていませんか？
- 好き嫌いなく残さず食べていますか？



### ☆食事の時の正しい姿☆

- 食事の時は正しい姿勢を保てるようにご家庭でも気をつけましょう
- 背筋をまっすぐ伸ばす
  - テーブルに肘をつけない
  - お茶碗やお椀は手に持つ
  - 両足を床につける
  - テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける

### 干し柿づくりに挑戦！

渋柿を大石先生に頂き、5歳児さんで干し柿づくりに挑戦しました。皮を調理の先生に剥いてもらい、紐で結び吊るしました。少し食べてみると渋い顔(´\_`;)に。時々揉んで10日程すると食べ頃に。おやつの時間、みんなで美味しく頂きました。最初は渋かったのに甘く美味しくなり、子どもたちはビックリでした！



### “りんごに興味津々”



『みてみてパンツ』という絵本があります。もも・さくら組さんが大好きな絵本。りんごちゃんが自分に似合うパンツを求め、色々な食べ物をパンツにしてみるのですが似合わず…。結局は自分の赤い皮を途中まで剥くと、自分にぴったりのパンツが見つかった。というお話です。

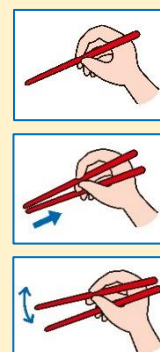


朝のおやつ時間、調理の先生に目の前でりんごの皮を剥いて切ってもらいました。細長く切った皮を見て驚いたり、「かわ、たべたい！」と口へ運ぶ姿も見られました。絵本と同じように真っ赤なりんごが皮を剥くと、白色に変わり変身することも分かったようです。りんごに興味を持つことができました。



### ☆はしを使う練習をしましょう☆

園では、2歳児からはしを使い始め、正しく持てるよう取り組んでいます。ご家庭でもあせらずゆっくり練習し、正しく持てるようご協力をお願いします。



#### 手順

- ① 鉛筆を持つように、親指、人差し指、中指で箸を1本持つ。
- ② もう1本の箸を①の下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指の先で支える。
- ③ 人差し指と中指を使って、上の箸を上下に動かす。

### 【旬の食材】

ブロッコリー・春菊・ごぼう・セロリ・サツマイモ・サトイモ・レンコン・サバ・ハマチ・ゆず・りんごなど



※葉物野菜が多く収穫される時期です

