

# 食育だより

駒場認定こども園

2023年12月15日発行



厳しい冷え込みが続くこの頃。空から降ってくる白い雪に、子どもたちは大はしゃぎ！元気いっぱい走る子、雪遊びに夢中になる子…子どもたちの楽しそうな笑顔を見ると、心がぽかぽかと温まります。寒さに負けずたくさん遊び、たくさん食べて、毎日を健康に過ごしたいですね。

## 食事のマナー は身につけていますか？

3歳頃になると、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。

### 【食事の環境を整える】

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらおう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

### 【子供の様子をチェックする】

- 「いただきます」「ごちそうさま」が言えるか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持てているか。
- 正しい持ち方ではしを持っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 食べ物をボロボロこぼしていないか。
- 好き嫌いをなく、残さず食べているか。

## 食事のときの正しい姿勢

食事のときは正しい姿勢を保てるように、以下のポイントをご家庭でも気をつけましょう。

- \* 背すじをまっすぐ伸ばす。
- \* テーブルにひじをつけない。
- \* 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。



## 冬に旬を迎える食材

冬休みに入ると、家族で食事をする回数も増えてくることと思います。ぜひ、この時期に美味しい食材を選んでみてください。



レンコン



みかん



白菜



大根



たら



えび