

食育だより

年長第2号
R7.12.19

第2回 食育活動

「お弁当をつくってみよう」「箸の持ちかた」

12月8日（月）年中さん2回目の食育活動を行いました。

食育の初めに、絵本「グリーンマントのピーマンマン」を読んで、野菜を食べることの大切さをみんなで考えてみました。「好き嫌いしないで食べる」「風邪をひかないために」などたくさんの意見が子どもたちから上がり、野菜の大切さ気づいてもらったところで、食事には大切なお箸の持ち方練習してから、みんなに紙のお弁当を作ってもらいましたよ。それぞれの個性の光る、可愛い美味しいお弁当が出来上がっていました。この日の給食では練習したお箸の持ち方で、野菜ももりもり食べてくれた子どもたち(^^) 体調を崩しやすいこの時期に、野菜パワーで元気に過ごしていけることを願っています。



箸の持ち方「ぱきゅーん持ち」を練習してみよう！

※今回この持ち方で練習しました。ぜひお家でもやってみてくださいね。

①



箸を持つ手で
「ぱきゅーん」の形を作ります

②



人差し指と親指の間に
箸を置きます

③



親指で箸をおさえます

④



中指を上の箸に
添えたらできあがり！



その他、レシピをクックパッドにて随時更新中です♪
ぜひのぞいてみてくださいね。