

# 食育だより

冬の足音が聞こえ始める11月。南国沖縄では、やっと過ごしやすい季節になってきました。こんな季節だからこそ、体を動かしてみましょ。体を動かすと、自然におなかがすいて食欲が増すようです。給食の「いただきます！」の声も大きく、園内に響いてくることでしょう。



## 食事のマナーは身についていますか？

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、まず環境を整えることから始めましょ。

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。うまくできていない場合は、お手本を見せましょ。

### 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。

### 子どもの様子をチェックする

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

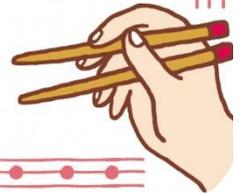


## はしを使う練習をしましょ

園では、3歳ごろからはしを使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。あせらずゆっくり練習しましょ。

### 手順

- ① はし1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみましょ。
- ② もう1本のはしを、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ましょ。
- ③ はし2本のうち、下のはしは動かさず、上のはしを上下に動かしましょ。



## 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、ご家庭でも気をつけましょ。

- \* 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。

