

食育だより

発行：勢理客保育園
浦添市勢理客2-18-27
TEL: 098-877-3442
園長：比嘉 富子 担当：もも組
平成27年4月27日発行 第1号

思いやりの心を育む 食事マナー

いたばきます

食べ物や人への感謝を表すあいさつです。

3月には一年を振り返り、各クラスで食事について話し合いました。しつかり栄養を取る事、食事の内容、よく噛むことの大切さ。それが子どもたちの発達にしつかりつながっていることはもちろん姿勢や箸、茶碗の持ち方、食べ物への感謝の気持ちなど、子どもたちの成長、そして小学校へ行つての学習力にも繋がるのではないかという話が出ました。

また、これから一年間子どもたちの健やかな成長のため、保護者の皆様とも確認し合い、大切な食についても進めていきたいです。

新年度スタート！

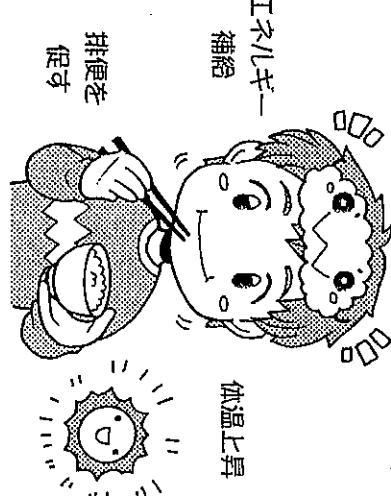
朝ごはんを毎日食べましょ

一日を元気にすごすためには、朝ごはんを食べることが大切です。新年度を機に、家族みんなで朝食習慣を見直してみましょう。

朝ごはんは心と体を目覚めさせます

人は寝ている間もエネルギーを使うため、朝起きた時はエネルギー不足の状態です。朝ごはんには脳や体に不足したエネルギーを補給する役割があります。

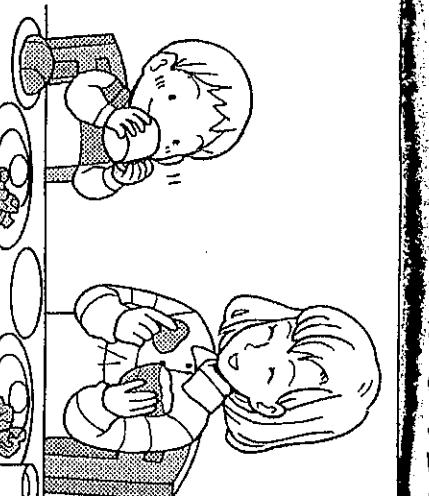
また、食べたものを消化吸収することなどによって体温が上がり、食べ物が胃や腸に送られて動き出すことで排便も促されます。このように朝ごはんは、しっかりと目を覚ませさせて、元気な活動ができるようになります。



幼児期の子どもたちに大切な「食」

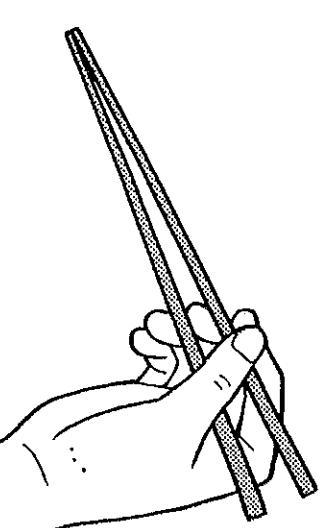
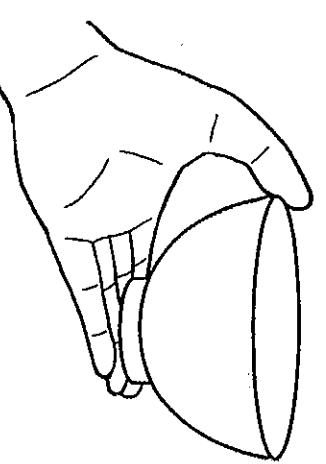
子どもたちにとって「食」を通じて経験します。

特に食事は、五感（視覚、聴覚、味覚、触覚）を使い、脳にさまざまな情報を送り、脳の働きを活性化します。そして人とのかかわりや、思いやり、マナーなども経験することができます。まずは、子どもたちと一緒に食事をしましょう。



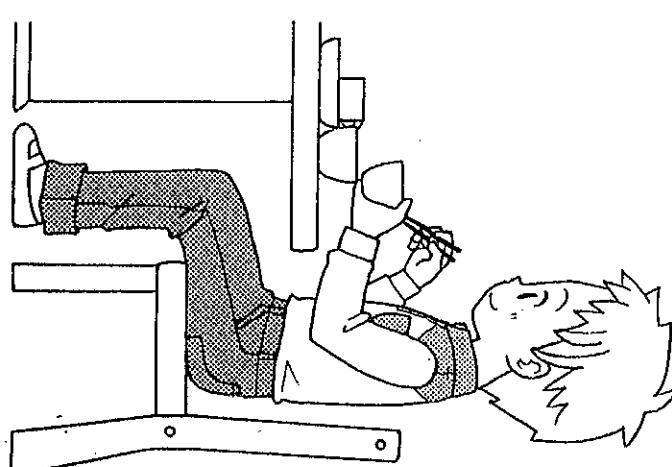
茶わんの持ち方

はしの持ち方



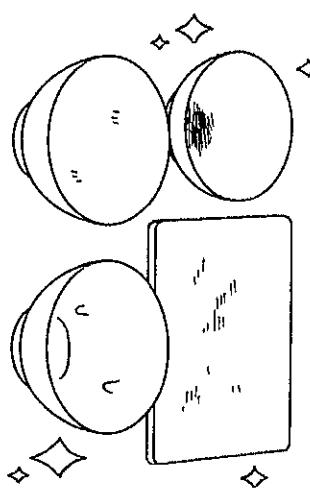
食べる時の正しい姿勢

食事中に猫背になっていたり、ひじをついていたりしていませんか？ 正しい姿勢で食べるには、まず、背筋をぴんと伸ばして、テーブルと体の間にすこしの間を保つくらいあくようにいすに座りましょう。そして、足は床にしっかりとつけるようにしましょう。正しい姿勢で食事をすると、見た目が美しくなります。



さちそうさま

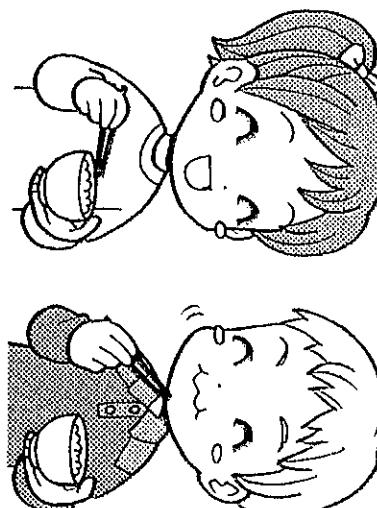
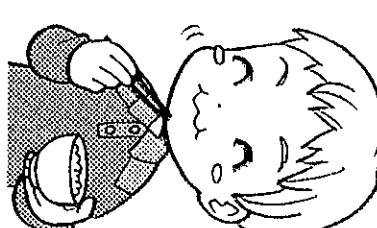
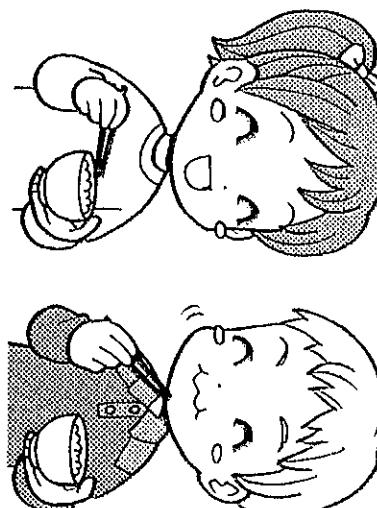
「さちそうさま」は漢字では「御馳走様」と書きます。「食事をつくるために、食材を育てたり、料理をしたり、かけ回っていただきありがとうございました」という人々への感謝が込められている言葉です。



食事マナーには、はしの使い方や食器の持ち方、並べ方、食べる時の姿勢など、気をつけたいことがたくさんあります。これらの食事マナーを守ると、食事がしやすく、美しく食べることができます。

みんなで楽しく食事をするための食事マナーを身につけましょう。

わたしたちは、生き物の命をいただいて、自分の命を養っています。「いただきます」は食事の前にすべての命に感謝を込めてするあいさつです。食べ物を大切にすることは、命を大切にすることにつながります。



いたばきます

