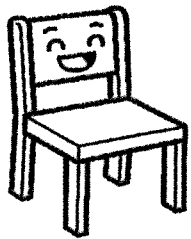
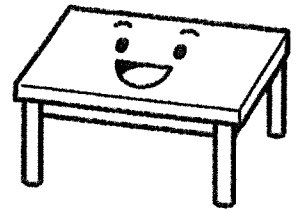


# 給食だより

令和5年 5月発行  
社会福祉法人 勢理客こども園  
園長:比嘉 裕  
TEL:877-3442  
担当:ゆい組



## 子どもに合った いすとテーブルを



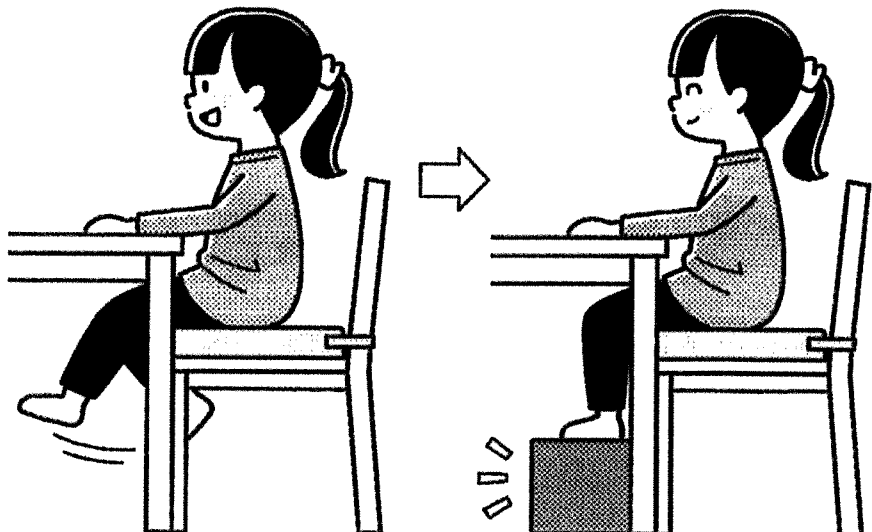
食事をする時は、姿勢をよくして安定して座ることが大切です。そのためには、テーブルといすをお子さんに合った高さのものにします。



- ・ひざが直角に曲がり、足の裏が床に完全につくように、いすの座る面の高さとお興行きが子どもの体の大きさに合っている。
- ・体はテーブルの正面を向くように座る。
- ・テーブルの高さは、子どものひじの高さにくるようにする。

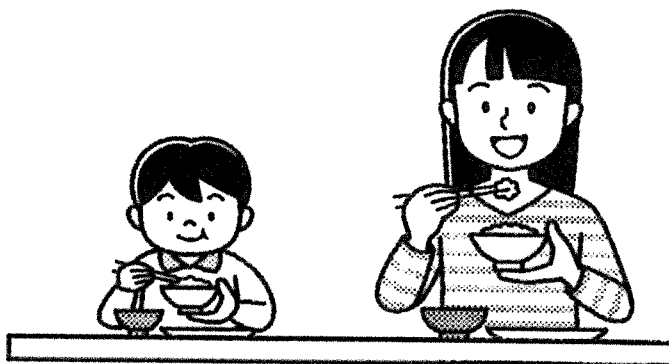
### テーブルやいすが 高くて足がつかない場合

食卓で使っているテーブルやいすが高く、足の裏が床につかない場合は、お子さんの足元に台などを置いて、そこに足が乗るようにします。足の裏がついた方が、体が安定します。お子さんが足をぶらぶらさせないようにしましょう。

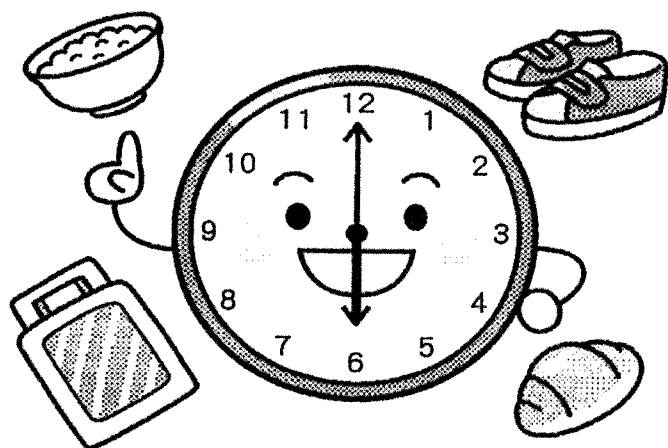


# 前を向いて食べる

お子さんには、「前を向いて食べよう」「背筋を伸ばして座れるかな」など、くり返し伝えるようにします。また、前を向いて食べることは、口の中のものを人に向けて飛ばさないことにつながります。



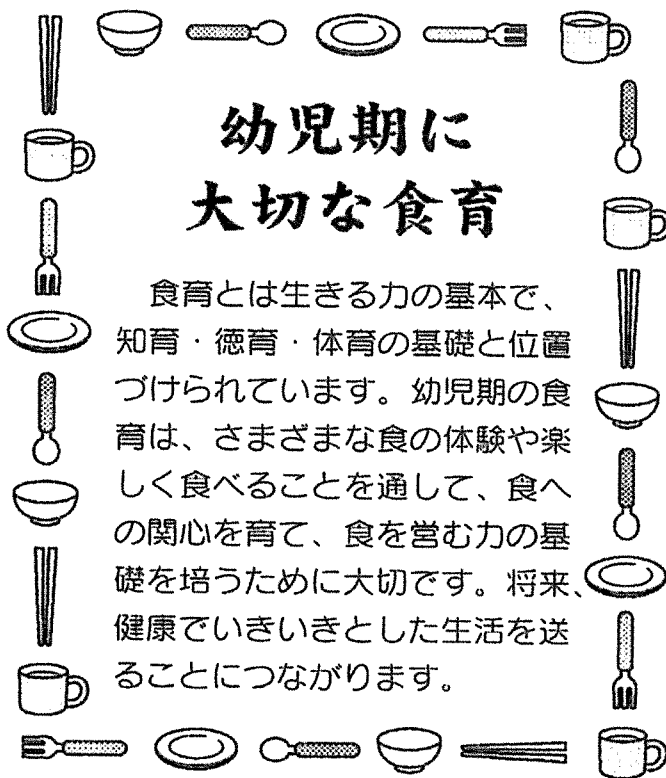
## おなかがすくリズムをととのえましょう



子どもが「おなかがすいた」という感覚を持てる生活を送ることが必要です。そのためには、一日の生活リズムを確立して、十分に遊び、空腹感や食欲を感じて、それを満たす心地よさを感じられることが大切です。

## 幼児期に大切な食育

食育とは生きる力の基本で、知育・徳育・体育の基礎と位置づけられています。幼児期の食育は、さまざまな食の体験や楽しく食べることを通して、食への関心を育て、食を営む力の基礎を培うために大切です。将来、健康でいきいきとした生活を送ることにつながります。



## 子どもの好ききらい「きれい」と決めつけず出してみてもいい



幼児期の好ききらいは、味やかたさ、見た目などのちょっとした変化でかわることがあります。そのため、すぐに「この子はこれがきれい」と決めつけずに、調理方法や味つけをかえたり、型でぬいて見た目をかえたりして、食卓に出し続けてみてください。「いつか食べられるようになる」と長い目で見守りましょう。