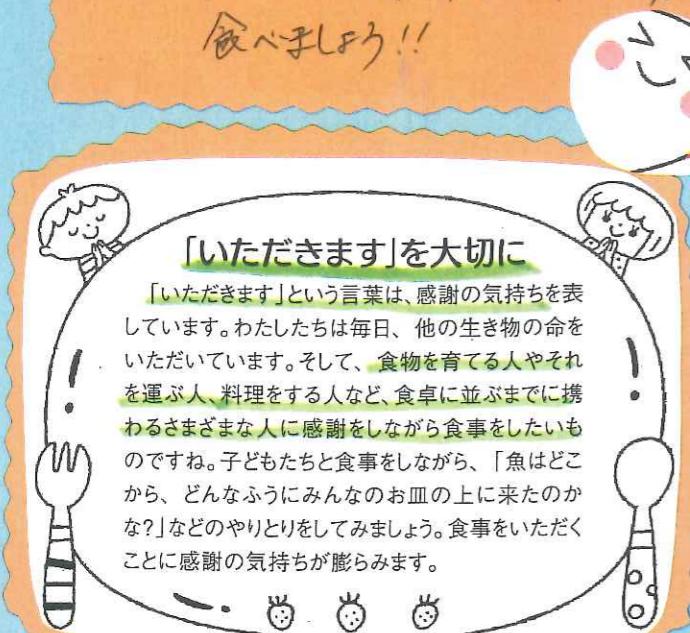


年末・年始のお休みを利用して
家族で食事のマナーを確認してみて下さい!!
沢山のご馳走を楽しい雰囲気で
食べましょう!!

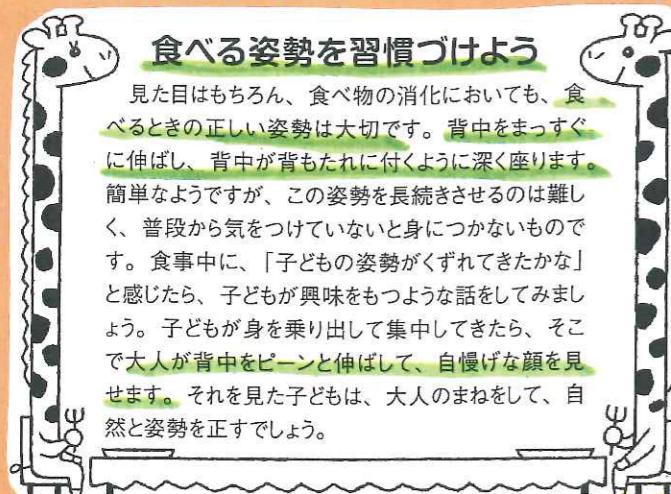


「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。わたしたちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら食事をしたいものですね。子どもたちと食事をしながら、「魚はどこから、どんなふうにみんなのお皿の上に来たのかな?」などのやりとりをしてみましょう。食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。

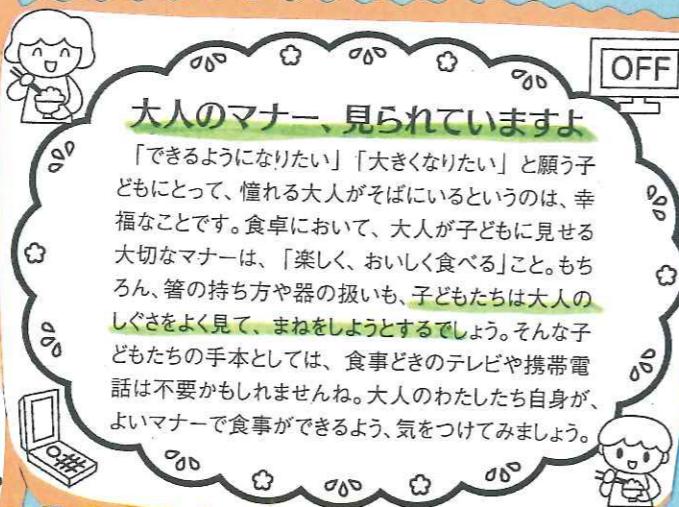
「ごちそうさま」をいっていますか?

「ごちそうさま」は、漢字で「御馳走様」と書きます。「馳」「走」は、「はしる」という意味があり、昔は食材を用意するために魚釣りや狩りをしたり、走り回って調達したりしていたからです。たいへん思いをして用意してくれたことへの感謝の気持ちと、食べ物(命)をいただくことへの敬いの気持ちを表した言葉が「ごちそうさま」です。きちんと挨拶ができる習慣を身につけたいですね。



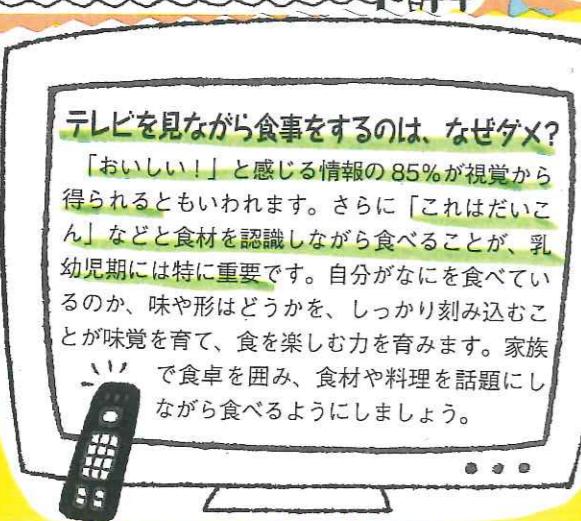
食べる姿勢を習慣づけよう

見た目はもちろん、食べ物の消化においても、食べるときの正しい姿勢は大切です。背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれに付くように深く座ります。簡単なようですが、この姿勢を長続きさせるのは難しく、普段から気をつけていないと身につかないものです。食事中に、「子どもの姿勢がくずれてきたかな」と感じたら、子どもが興味をもつて話を聞いてみましょう。子どもが身を乗り出して集中してきたら、そこで大人が背中をピーンと伸ばして、自慢げな顔を見せます。それを見た子どもは、大人のまねをして、自然と姿勢を正すでしょう。



大人のマナー、見られていますよ

「できるようになりたい」「大きくなりたい」と願う子どもにとって、憧れる大人がそばにいるというのは、幸運なことです。食卓において、大人が子どもに見せる大切なマナーは、「楽しく、おいしく食べる」こと。もちろん、箸の持ち方や器の扱いも、子どもたちは大人のしぐさをよく見て、まねをしようとします。そんな子どもたちの手本としては、食事ときのテレビや携帯電話は不要かもしれませんね。大人のわたしたち自身が、よいマナーで食事ができるよう、気をつけてみましょう。



「おいしい!」と感じる情報の85%が視覚から得られるともいわれます。さらに「これはだいこん」と食材を認識しながら食べることが、乳幼児期には特に重要です。自分がなにを食べているのか、味や形はどうかを、しっかり刻み込むことが味覚を育て、食を楽しむ力を育みます。家族で食卓を囲み、食材や料理を話題にしながら食べるようにしましょう。

一家団らんで
食卓を囲み、
再度、食事の
あり方やマナー等
ご家庭でも
話題にして
よりお年を
おかれ下さい!!



給食だより

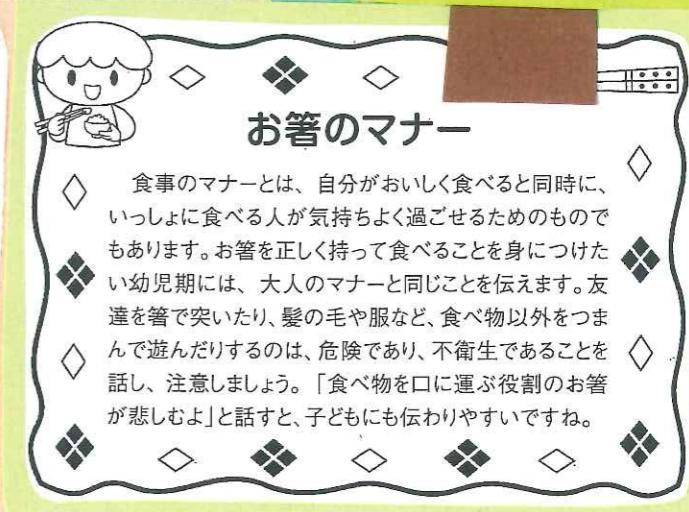
2019年

12月

立場からと保育園

今年も
あいりし。
楽しい行事が
多く年末!
ご家庭でも
生活の中での
マナーを見直して
早い「クリスマス」
「年越し」「お正月」を
おがしゃじょ~^~

なんとなく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳児期は特に、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。

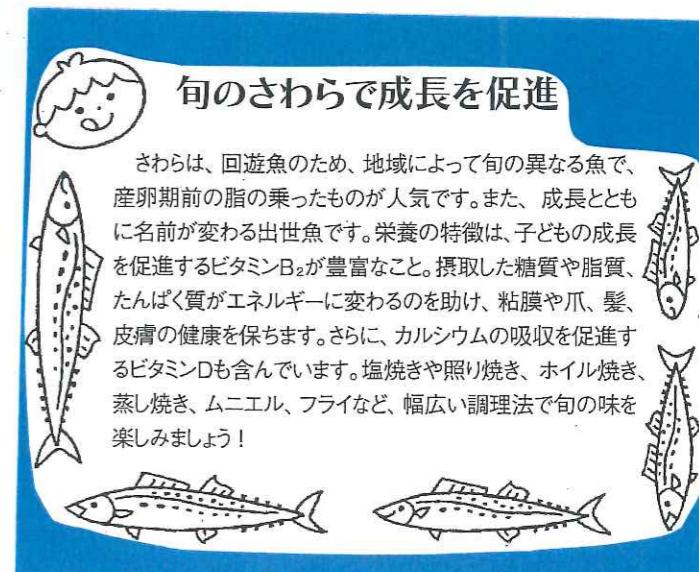


お箸のマナー

食事のマナーとは、自分がおいしく食べる同時に、いっしょに食べる人が気持ちよく過ごせるためのものであります。お箸を正しく持って食べることを身につけたい幼児期には、大人のマナーと同じことを伝えます。友達を箸で突いたり、髪の毛や服など、食べ物以外をつまんで遊んだりするのは、危険であり、不衛生であることを話し、注意しましょう。「食べ物を口に運ぶ役割のお箸が悲しむよ」と話すと、子どもにも伝わりやすいですね。



冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るもの、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。



旬のさわらで成長を促進

さわらは、回遊魚のため、地域によって旬の異なる魚で、産卵期前の脂の乗ったものが人気です。また、成長とともに名前が変わる出世魚です。栄養の特徴は、子どもの成長を促進するビタミンB₂が豊富なこと、摂取した糖質や脂質、たんぱく質がエネルギーに変わることを助け、粘膜や爪、髪、皮膚の健康を保ちます。さらに、カルシウムの吸収を促進するビタミンDも含んでいます。塩焼きや照り焼き、ホイル焼き、蒸し焼き、ムニエル、フライなど、幅広い調理法で旬の味を楽しみましょう!

園でちり行くす。「ゆず湯!!おにのしみに!!