



冬の足音が聞こえ始めた11月。寒い日こそ外に出て、なわとびや鬼ごっこをしています。体を動かすと、自然におなかがつ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、園内に響いています。



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とるには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを学ぶには、まず環境を整えることから始めてみませんか。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。うまくできていない場合は、お手本を見せてあげると分かりやすいと思います。

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う。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で伝えていく。
- 食卓を清潔にする。

子どもの様子をチェックする

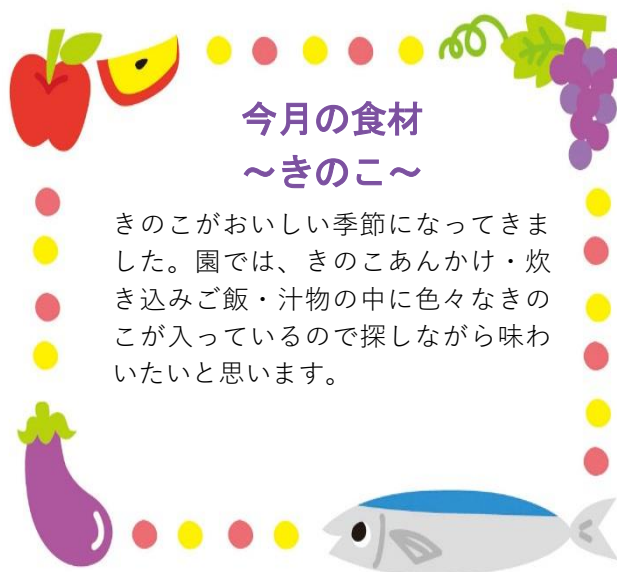
- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持てているか。
- 正しい持ち方でスプーンを使っているか
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をボロボロこぼしていないか。



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う。

- * 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。



今月の食材 ～きのこ～

きのこがおいしい季節になってきました。園では、きのこあんかけ・炊き込みご飯・汁物の中に色々なきのこが入っているので探しながら味わいたいと思います。

