



給食からのおたより



平成26年度 面川報徳保育園

入園・進級してから1ヶ月が経ち、園生活にも少しずつ慣れてき子どもたち。今年から初めてお弁当になったたんぽぽ組さんは、新しいお弁当箱やはし箱がとっても嬉しそうです。

環境がかわって、子どもたちも体調を崩しやすい時期ですので、ご家庭での食事の栄養バランスと、十分な睡眠がとれるように心がけましょう。



食事のマナー



食事のマナーのポイント

子どもは、満2歳になると行動も活発になるばかりでなく、望ましい食事マナーのしつけを始めるのに適当な時期になります。食事のマナーを小さなころに毎日の食事の中で子どもと楽しみながら身に付けさせましょう。

- ① 食事の前に手を洗う
- ② 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ③ 背を伸ばして姿勢よく食べる
- ④ ご飯とおかずは交互に食べる
- ⑤ 食べ終わったら歯みがきをする



ごはんを食べよう

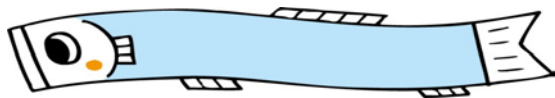


柏もちの由来

ごはんとおかずと一緒に食べることも食事のマナーと同じくらい大切なことです。

ごはんとおかずを一緒に入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを**口中調味**とよびます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食生活のばかり食べをしている姿を多く見かけますが、口中調味には**ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない・脳を活性化させる**などの利点があります。

柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えない、後継者が絶えることがないという縁起のいい木として考えられてきました。柏の葉は香りが強いので邪気をはらうといわれています。



今月の給食目標

楽しい雰囲気の中で
食事をしよう！



14日(水) よもぎ団子作り
16日(金) 誕生会

※16日は箸のみ持たせて下さい。