



5月 給食だより

白岡みちのこ保育園

新緑の季節になり、春の旬をたくさん味わえる季節になりました。進級してから一カ月が経ち新しい環境にも少しずつ慣れ元気な姿が見られます。GWは長いお休みが続きますが、この時期は新しい環境の疲れもたまり体調も崩しやすくなってきます。ご家庭でも食事の栄養バランスや十分な睡眠をとるように心がけましょう。

マナーを身につけて共食を楽しむ

人との食事を楽しむためには、日本の食文化に根付いている行儀や作法を学び、感謝の気持ちを持つこと、相手を思いやる心を持つことが大切です。毎日の食事では、大人が実践する姿を示し、日本人が大切にしてきたマナーを子どもたちに伝えましょう。

1・感謝の気持ちを込めて「あいさつ」をしましょう

食事の前には、自然の恵みと生き物の命をいただくことに、食事の後には、食に関わってくれたすべての人に感謝の気持ちを込めてあいさつをします。



2・食器を正しく並べて「口内調味」を楽しみましょう

食事の型を大切にする日本の食事では、食べやすいように食卓に食器を正しく配置して、ごはん(主食)とおかず(主菜・副菜・汁もの)を交互に食べて「口内調味」をしながら、食事を楽しめます。



3・食具を正しく使いましょう

スプーンの鉛筆持ちができるようになったら、お箸の練習をはじめましょう。保育園では、2歳児クラスの1月頃から箸も使い食事をします。



1、2歳児クラスはこのような持てると良いですね！

この持ち方ができるようになると、箸への移行がスムーズです！

① 親指の根元と薬指で1本のお箸を持ちます。(しっかりと固定する！)

② もう1本のお箸を親指、人差し指、中指で持ちます。

③ 中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物をつまみます。