



# 給食だより

杉戸みちのこ保育園

令和5年3月1日

柔らかな春の日差しが感じられる季節になってきました。早いもので今年度も、残り1か月となりました。入園当初は食が進まなかった子どもたちも、今ではたくさん食べられるようになりました。これからも給食室一同、美味しい給食が提供できるよう頑張ります。

## 守ろう！食事のマナー



保育園の食育で伝えているのは、挨拶、お箸の指導、食べるときの姿勢についてです。

乳幼児期の食生活は、これからの食生活の基盤となります。就学前に食事のマナーの基本を身に付けましょう。食べるときの正しい姿勢について4つのポイントがありますので参考に見て下さい。

3つめは、  
【テーブルと体の間は、げんこつ1つあけよう】  
体とテーブルの間が空きすぎても食べ物をこぼしてしまいますし、空間がなさすぎても、上手に食べられません。自分の手をグーにしたくらいの広さがちょうど良いと思われま



岩田明子 画

1つめは、

【背筋を伸ばして、良い姿勢で食べる】

背筋が伸びた良い姿勢で食べれば、食道もまっすぐで、食事がまっすぐスムーズに入っていきます。

2つめは、

【椅子に寄りかからない】

つついよりかかってしまがちですが、1つめのお約束と同様、良い姿勢で食べるためには椅子に寄りかからないようにしましょう。

4つめは、

【足はブラブラさせず、床に付ける】

足が床についた状態なら、背筋も伸びて良い姿勢を保てます。ただ、食事のテーブルと椅子が体に合っていないと、足がブラブラしたり、体が曲がってしまったりしますので、テーブルと椅子がお子さんに合っているか、確認してください。もし、足が浮いてしまうようなら、足台に空き箱などを置いて調節するのが良いでしょう。

食事のしつけは言葉で教えるのは難しい為、親の行動を模倣させて身につけるのが得策です。家族で食事をする事でマナーを子どもが自然に学べる何よりの機会です。

## 今月の郷土料理 ～四国の郷土料理～

- ・いり飯（徳島）
- ・せんざんき（愛媛）
- ・ぜんまいの炒め煮（高知）
- ・打ち込み汁（香川）



25日お別れ会の日はいらひおん組のリクエスト給食です。リクエスト1位のカレーライスにハンバーグ、唐揚げをトッピングしたメニューとなっています。そして、おやつには最後の食育、カップケーキ作りをします。

