



給食だより

杉戸みちのこ保育園

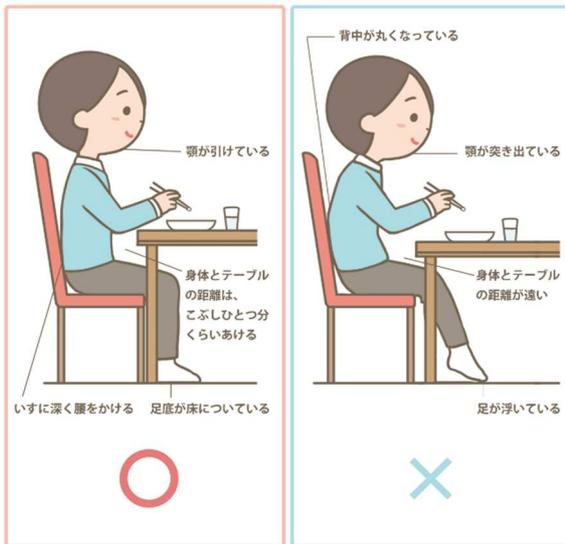
令和6年3月1日

寒さが和らぐ中で、進級・卒園までもう少し。食を通して、子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたことを心より感謝申し上げます。3月の行事食はひな祭りに向けてちらし寿司を提供いたします。今年度も残りわずかとなりますが、どうぞよろしくお願いたします。

守ろう！食事のマナー



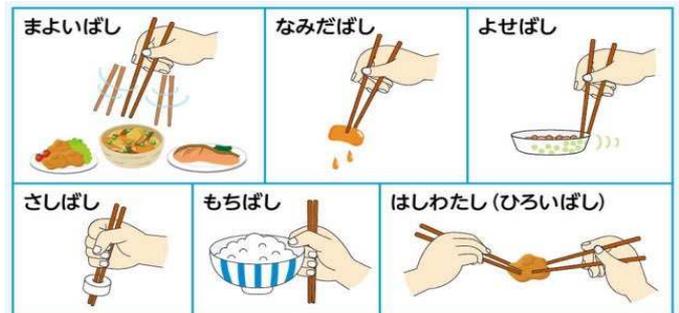
乳幼児期の食生活は、これからの食生活の基盤になります。そのため、正しい姿勢や食事のマナーなど、基本を就学前に身に付けておくことが大切です。食べる時の正しい姿勢について、ポイントがありますので是非ご家庭でも参考にしてみてください。



☆ポイント☆

1. 背筋を伸ばす・・・食道がまっすぐになりスムーズに食べ物が入っていきます。
2. 椅子によりかからない・・・よい姿勢で食べるために、よりかからないようにしましょう。
3. 机と体の間は、げんこつ 1 つ分あける・・・空間がありすぎてもなさすぎても上手に食べるできません。自分の手をグーにしたくらいがちょうどよいと考えます。
4. 足をぶらぶらさせない・・・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、机といすが体に合っていないと、足がぶらぶらしたり体が曲がったりしてしまうので、きちんとお子さんにあっているか確認してください。

11日はらいおん組最後の食育、紅白まんじゅう作りをします。在園児には19日卒園式の日に出します。
26日お別れ会の日にはリクエスト給食です。メニューは当日のお楽しみです。



お箸のマナーも覚えましょう。これらの使い方は正しいとは言えません。食事のマナーは言葉で教えるのが難しい為、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。