



給食メモ

2021年11月 箱舟保育園

食事のマナーを身につけよう！

10月の食育の日のテーマは「食事のマナー」でした。 お子さんと、食事のマナーについて考えていただけましたか？

食事マナーを身につけるためには、毎食気をつけて習慣づけることが、とても大切です。保育園だけではなく、ご家庭での朝・夕の食事の機会がとても重要になります。食事のマナーを身につけると、自分がスムーズに食事ができるだけでなく、他の人に迷惑をかけることにもつながります。子どもだけでなく、大人である保護者のみなさんも一緒に振り返ってみませんか？

おやこで まな- ちえっくを してみよう！！

まな-が まもれて いたら 口にOを、 まな-が まもれて いなかったら 口にXをつけてね！

*たべる まえに

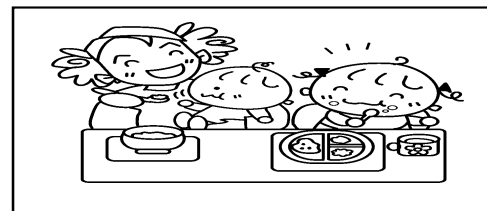
- しっかりてあらい をしている
- 「いただきます」と あいさつしている

*たべている ときに

- ただしい しせいで たべている はし(すぷ-ん・ふお-く)を ただしく つかえている
- (おちゃわん・おわんを もって)、おさらに てをそえて たべられている
- よくかんで たべている ひじをついて たべていない 「くちゃくちゃ」とおとを たてて たべていない
- しょくじちゅうに よこを むいたり、たったり していない
- くちのなかに たべものを いたたま おしゃべりを していない

*たべ おわったら

- 「ごちそうさま」とあいさつしている
- もしXがついて しまったら、 つぎの しょくじから、Oになるように きを つけようね！



こんな食べ方していませんか？

*ながら食べ

テレビ・スマホを見ながら、雑誌や新聞を読みながら・・・など、他のことをしながら食事をする「ながら食べ」は、姿勢が悪くなるだけでなく、一緒に食事を楽しみ、食卓を囲んで会話するという家族のコミュニケーションの機会を減らしてしまうので、できるだけ控えましょう！

*ぱっかり食べ

1つのおかずを全部食べてしまってから、他のおかずを1品ずつ食べていく食べ方のことです。「ぱっかり食べ」ではなく、ご飯とおかずを順番に食べる「三角食べ」「口中調味(おかずを食べたらごはん、ごはんを食べたら味噌汁を飲む)」を、心がけたいですね！

みんなでたべるとおいしいね♪

つつい忙しいと「子どもたちだけで食事を先に食べさせて、大人は後で食べよう」なんてこと、ありますよね？
みんなで食卓を囲むと、楽しい雰囲気でおいしく食事をすることができます。
また大人が見本になり、子どもたちに食事のマナーを伝える機会にもなります。コロナ渦で保育園では、みんなで会話を楽しみながら食事を摂ることが大変難しくなっています。なるべくご家庭では、家族そろって、食事をしていただきたいと思いますね(*^_^*)

毎月配布される献立表を参考にして、保育園と家庭の食事内容が重ならないよう配慮をお願いいたします。

11月9日のお誕生会の日の果物は「柿」です。 例年ですと「柿」がニガテなお友達がたくさんいます。 ぜひ9日までにご家庭で「柿」を食べていただいて、ニガテを少しでも克服できるように、頑張ってみてください！！ ご協力よろしくをお願いいたします。<_>

おべんとうの日の注意点です！！ 献立表と重複するお願いもありますが、ご理解ご協力お願いいたします。

- お弁当箱の蓋・本体・布ナプキンなど、すべてのものに一つずつに必ず名前を入れてください。
複数のお友達でテーブルを囲みます。間違いをなくすためにも、お願いします。
- 2階クラスはお弁当にピックを使用するのは止めて下さい。(安全面の配慮からです。)
- お弁当にはミニゼリーはカップからだし、タッパーに移しお持ちください。カップのまま入っていた場合は、そのままお持ち帰りいただきます。
- えだまめ(さや付)・ぶどう・ミニトマト(プチトマト)など、ある程度の硬さがあり、滑りやすい果物や野菜は子どもの気道を塞ぐ大きさであるため、危険性があるとのことです。お弁当には入れないでください。
(どうしても入れる場合は1/4以下にカットして入れるようにして下さい。)
- さやから出した枝豆は、乾燥しないように煮汁などに浸して乾燥しないようにしてあれば大丈夫です。(煮豆での窒息事故は報告されていません。)
- 万が一、そのままの形状で入っていた場合は、そのままお持ち帰りいただきます。
- お弁当は普段ご家庭で食べられている物・量を入れるようにしてください。食べ慣れていないと、なかなか食が進みません。
- キャラクターをモチーフにしたお弁当は普通のお弁当より、細かく細工され色鮮やかさが増える分、しっかり加熱がされていなかったり、菌の繁殖も増えリスクが高まります。ですから、お勧め致しません。