

# 給食メモ

2023年3月 箱舟保育園

## 食事のマナーをしっかりと身につけよう！

今月の食育の日は「食事のマナーⅡ・朝食の大切さ」です。

10月の食育の日に学んだ「食事のマナー」を年度の最後にもう一度おさらいします。10月に学んだ6つのマナー覚えていますか？

1. 座って食べる。
2. 背筋を伸ばして食べる。
3. きちんと器を持って食べる。
4. 口の中に詰め込み過ぎない。
5. 口の中に食べ物を入れたままお喋りをしない。
6. 箸を正しく持って食べる。

その後、ご自宅でも、マナーを守れていますか？ 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、毎日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ない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？

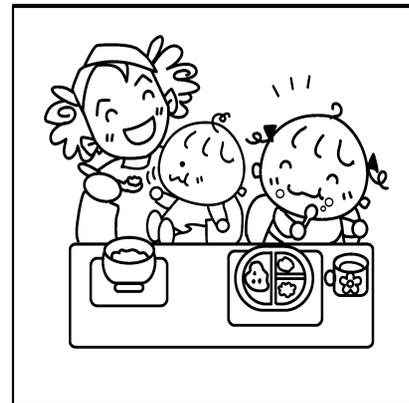
## だい2かい おやこで まな- ちえっくを してみよう！！

まな-が まもれて いたら ちえっくらんに、Oを、 まな-が まもれて いなかったら Xをつけてね！

まえの らんは いますぐにちえっくを うしろの らんは 3がつの おわりに ちえっくを してね！

\*たべる まえに

こども	おとな		こども	おとな
		といを すませる		
		しっかりてあらいを している		
		ただし しせいで いすに すわれている		
		「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 しせいで たべている		
		はし(すば-ん・ふお-く)を ただしく もてている		
		はし(すば-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 たべられている		
		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 入れたまま おしゃべりを していない		
		こぼさずに たべられている		
		すき きらいしないで ぜんぶ たべられている		

\*たべ おわったら

		「ごちそうさま」とあいさつしている		
		しょっきを かたづけている		



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！

## 朝ごはんを食べよう！

毎朝きちんと朝ごはんを食べていますか？ 寒い朝はなかなか布団から出られずに忙しい朝になり、つい朝ごはんがおざなりになってしまいますよね(´\_´)

朝食をしっかりと摂ると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。身体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは食べ物だけです。特に、たんぱく質の多い食べ物は体温を上げる作用があります。脳のエネルギーを作る食べ物はご飯やパンなど炭水化物ですが、トーストやおにぎりだけの朝食が好ましくないのは、そのためです。また、朝食にも野菜を食べないと、一日に食べるべき野菜の量『大人350g以上 3歳以上児240g 3歳未満児180g』を達成することが、たいへん難しくなります。

朝ごはんを食べずに登園した場合、前日の夕食後から園での昼食までおよそ15時間何も食べていない事になります。幼児クラスは登園後、園庭で遊んでいますが、朝ごはんを食べていないお友だちは、「寒い」と言い元気に遊べていません。ですから必ず、朝ごはんを食べてから登園して下さいね。

年長さんは4月から小学生です。小学校は保育園とは違い給食を食べる時間も遅く(12時は過ぎます)になります。おなかが空くと集中力もなくなります。朝ごはんをしっかりと食べて、学校生活を楽めるとよいですね。

年少・年中・年長さんは、時間の見通しをもって食事をすることも大切になってきます。ご家庭でも、時間内に食事が終わるように声掛けをしていって下さい。

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。