



# 給食メモ

2024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。お話の中で、7つのお約束をしました。

1. 座って食べる。
2. 背筋を伸ばして食べる。
3. きちんと器に手を添えて食べる。
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。
7. 食事の最初と最後にお茶をのみ、口の中をきれいにする。(窒息事故予防になります)

## 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みましょう？

食事マナーを身につけるためには、毎日毎食食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？

## おやこで まなー ちえっくを してみよう！！

まなーが まもれて いたら ちえっくらんに、○を、まなーが まもれて いなかったら ×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 11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

		さいしよに おちゃを のんで くちのなかを うるおす		
		ただし しせいで たべている		
		はし(すぷーん・ふおーく)を ただしく もてている		
		はし(すぷーん・ふおーく)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		
		しょくじちゆうに 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		
		さいごに おちゃを のんで くちの なかを きれいにする		

### \*たべ おわったら

		「ごちそうさま」とあいさつしている		
--	--	-------------------	--	--

もし×がついてしまったら、つぎのしょくじから、○になるように きを つけようね！

3月の食育の日でおさらいをします。ぜひ、継続してマナーを守りましょう！！

## 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！

**\*ばかり食べ**・・・1つのおかずを全部食べてしまったから、他のおかずを1品ずつ食べていく食べ方のことです。「ばかり食べ」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、安心感や満足感を与えられるだけでなく、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。

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ですね。

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19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19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！！ ご協力よろしくお願いたします。〈し〉

10月のうさぎりんごの耳は残すお友達はいませんでした！ ご協力ありがとうございました。

