10月 たのしく食べよう

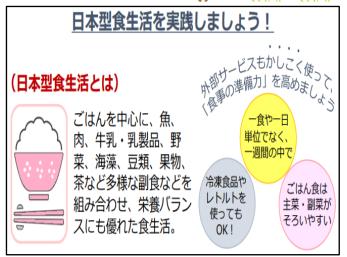
まつばら保育原

新米が収穫され、ご飯が美味しい季節となりました。子どもたちの活動量も増え、食欲も増し心身ともに成長する時期でもあり、お米は子どもの「育つちから」を作るのに役立ちます。

「日本型食生活」のススメ

ごはん食のメリット

- ●主食・主菜・副菜がそろいやすくなります 汁や魚、肉、乳製品、野菜などバラエティに富むお かずの組み合わせが可能なためバランスのよい食事に なります
- ●食事の楽しみが広がります 旬の食材を使って季節感を楽しんだり、和・洋・中、 幅広く料理を楽しむことができます
- ●ごはんは塩分がありません ※一緒に食べるおかずの塩分には注意してみましょう 新米は、香、つや、白さ、甘みや粘り、また水分も多く 含んでいるので、炊くときは、水を少なめにするのがポ イントになります。



農林水産省の資料から引用

子どもたちにつたえたい食事マナー

楽しく気持ちよく食事をするために大切な食事マナー。毎日の食事から、あいさつや正しい姿勢、スプーンや箸の使い方などが身につくようにしていきましょう。まずは、大人がお手本になりましょう。

食事のあいさつをしましょう

「いただきます」の意味

私たちが食べるために、いただく作物や動物の命に対しての感謝の気持ちをあらわしています。



「ごちそうさま」の意味

作物を育てたり、料理をした り、食事に関わる人々に対して の感謝の気持ちをあらわしてい ます。



正しい姿勢について

正しい姿勢で食事をすると、内蔵がスムーズに働き消化吸収がよくなり、歯並びやかみ合わせがよくなる

というメリットがあります。食事のときは、正しい姿勢を保てるよう、ご わる位置 家庭でも気をつけてみてましょう。



※足がブラブラすると、姿勢が安定しないため、うまく噛むことができません。よく噛まないと顎が発達せず、歯並びや噛み合わせに影響がでてきます。足をしっかりつけて食事ができるよう、足掛けがあるイスにしたり、台などで高さを調整してあげましょう。

保育園の給食の際、O歳児、1歳児で足が床につかない園児に、牛乳パックで作った台を利用したり、背中にバスタオルを当て、背中が安定するように配慮しています。

