

10月 たのしく食べよう

まつばら保育園

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の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。



日本型食生活を実践しましょう!

(日本型食生活とは)



ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活。

外部サービスもかしこく使って、「食事の準備力」を高めましょう

一食や一日単位でなく、一週間の中で

冷凍食品やレトルトを使ってもOK!

ごはん食は主菜・副菜がそろいやすい

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する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する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、内臓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、ご家庭でも気をつけてみましょう。

※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。よく噛まないで顎が発達せず、歯並びや噛み合わせに影響がでます。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。



すわる位置



保育園の給食の際、0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。

