

食育だより 5月号

さわやかな季節になりましたね。子どもたちは新しい環境にもすっかり慣れて、元気に園生活を送っています。緊張もほぐれ、たくさん遊んでお腹が空いて「今日の給食なあに？」と声をかけてくれる子どもがたくさんいます！

今月のテーマ：「美味しく食べるためのマナーについて」

今月のテーマは、みんなと「美味しく食べるためのマナーについて」の「おやくそく」で、一緒に食べる人を「嫌な気持ちにさせないルール」です。大人になると、結婚式のテーブルマナーや会食など、学校や園では習わない決まりが出てきます。基本的な食事マナーは小さい頃から身につけておきたいですね！

こども園の「食事のマナー」

① 食事の用意

幼児クラスになるとお当番が、ご飯は左側・汁物は右側・おかずは奥側に置く等の配膳のお手伝いをしています。ご家庭でも食事の用意をお願いすると喜んでしてくれますよ！



② あいさつをする

- 座る姿勢は良いか？足がしっかり床につきブラブラしていないか？
- ごはんなどの並べ方が合っているか、足りないものはないかを確認し「いただきます」のあいさつをしています。

③ 食事をする

- お皿を持って食べているか。
- お箸やスプーンを正しく持っているか。
- 音を立てて食べたりせず、周りの人に対して食事マナーができていかなど気をつけています。



④ 片づける

「ごちそうさま」とあいさつをして、食事を終えています。食べ終わった食器を運ぶなどができたら、認める言葉をかけるようにしています！日々の積み重ねが自然と身につく、食事のマナーにつながっていきますね。

※現在は感染症対策をしたうえで、食育活動を行っています。

厚生労働省では食育を通して、以下の子ども像の実現を旨すと記載されています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの・好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり・準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

