

食育だより



6月号

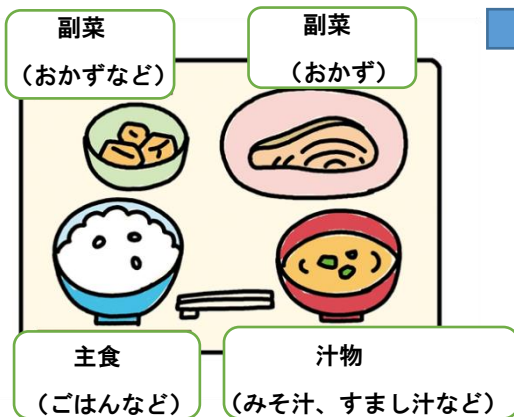


6月は季節の変わり目で梅雨に入ります。じめじめとした季節で湿気の多いこの時期は、食中毒に注意が必要です。気温と湿度が上がり、蒸し暑く食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いた時だけでなく、こまめに水分補給しましょう。また、バランスよくしっかりと食べて元気に過ごしましょう。

こども園の給食と子どもの食事～食事のマナー～

①食事の用意

ご飯は左側・汁物は右側・
おかずは奥側に置きます。



②あいさつをする

「命をいただく」「給食ができるまでにかかわっている方たちへの感謝」という意味も込められた「いただきます」のように、食事のあいさつをすることは大切です。



④片づける

「ごちそうさま」とあいさつをしましょう。

食べ終わった食器を片づけましょう。
お手伝いに対して「ありがとう」の気持ちを伝えることが大切です。

ごちそうさま!



③食事をする

テーブルやいすの高さがあっていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。食器を倒さないために、食器は持って食べましょう。

ポイント①

テーブルのあいだは
こぶしひとつぶんあける

ポイント③

せなかを
まっすぐにする

ポイント②

あしのうらはゆかにつける

