

給食だより

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園
2023年（令和5年）9月号



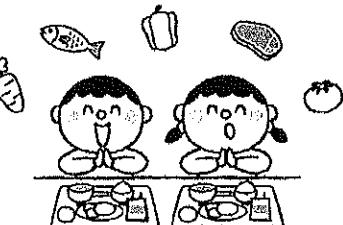
夏と変わらないような暑い日が続き、疲れが出てきているかと思います。秋は涼しく過ごしやすい気候になると共に、暑さや夏バテで低下していた食欲が自然に回復し、食欲が増すので「食欲の秋」と言われています。夏の疲れを解消して元気に過ごすためにも、たくさん食べてたくさん運動してたくさん寝て、健康な毎日を過ごしていきましょう。

食事のマナー

「食事のマナー」というと堅苦しく感じるかもしれません、決して難しいことばかりではありません。人に迷惑をかけないように心掛けるだけでなく、自然の恵みに感謝することや、食べ物を大切にすることも大切なマナーのひとつです。園の給食時間でもマナーについて毎日伝えています。

★感謝の気持ちから生まれるおいしさ

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつします。そして食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと駆け回ってくれた人にありがとうという感謝の意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつします。



★食器は決まった場所に置きましょう

給食時間にも、主食を左手前、汁物を右手前、主菜を右奥、副菜を左奥に置くように伝えています。三角食べで口中調理をしやすい配置とされています。

★お碗を正しく持ちましょう

汁物が入るお碗は安全のためにもきちんと持つことが大切です。両手でお碗を持ち上げ、一方の手の4本の指の上に底の部分を乗せて、親指でお碗のふちを押さえて支えます。また、持ち方が正しくても、肘を張ると隣の人にはぶつかってしまいます。肘を張らないように注意しましょう。



★お箸の練習は急がずゆっくり進めましょう

お箸を上手に使うためには、お箸の練習を始めるタイミングが大切です。スプーンやフォークの鉛筆持ちができるようになってからお箸の練習を始めるとスムーズに正しく使うことができます。

★正しく座りましょう

正しい姿勢は、消化の面からも大切なことです。食べ物を見て、良く噛んで飲み込み、お腹を圧迫することなくスムーズに消化するためには、姿勢を整えることが大切です。

また、食事中は立ち歩かない、口に物を入れて話さない、お友達を驚かせないなどにも気付けて、自分も周りの人も気持ちよく食事時間を過ごせるように心がけてみましょう。

食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事で心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。