



おおきくなーれ

食事のマナーを身につけよう！

身につけたい食事のマナー

- ①食べる姿勢
- ②肘をつかない
- ③食器を持って食べる
- ④三角食べ

①正しい姿勢

椅子に座って、テーブルが胸とおへその間に来るようにする。

お腹とテーブルの間に、握りこぶし1個分開ける。

椅子の奥まで深く腰掛けて、足がぶらぶらしないようにする。

👉 深く腰掛けられない場合は、背中に座布団やクッションを置くと良いでしょう。

👉 足が付かない場合は、踏み台を用意しましょう。



②肘をつかない、③食器を持って食べる

肘をついた状態では、犬食いや猫背など姿勢が悪くなってしまいます。

上記の正しい姿勢で食べるようにすると、自然と食器を持って食べられます。



④三角食べ

ごはんを先に食べる、おかずだけ食べる...ではなく、主食・主菜・副菜・汁を

まんべんなく食べる、三角食べをすると、様々な味を体験するため、味覚が育ちます。

このほか、箸やフォークの正しい持ち方等、クラス単位で声がけや指導を行っています。
給食の時間に、特にさくら・ひまわり組では、“こうだったよね”“〇〇ちゃんお茶碗持つんだよ”など、子どもたち同士でも声を掛け合い意識している様子が見られます。お家でもぜひ、声を掛けてみてください。

旬の食材 グリンピース

6月旬の食材“グリンピース”

おやつにグリンピースご飯を提供しました。

ひまわり組には、さやから取り出すお手伝いをしてもらいました。



ところで...

生のグリンピースは見たことがありますか？

写真右がグリンピース、左がスナップえんどうです。

少し大きさの違いがあるだけで、そっくりですね。

冷凍のものと同じ、実が大きくプリッとしていました。



グリンピースは
実がぎっしり！

すずらん組

梅ジュース作り

すずらん組では季節の梅を使った梅ジュースを仕込みました。梅と氷砂糖、消毒した瓶に詰める様子を観察。ここから約2週間、すずらん組で毎日瓶を振って、梅エキスが抽出されるのを待ちました。はじめての梅ジュースの味はどうだったかな？

6月11日



6月26日



すみれ組 離乳食

0歳のすみれ組では離乳食が始まっています。

黙々と食べ進めたり、泣いて食べられなかったり...

とても賑やかなランチタイムです。

これから始まる子もお楽しみに♪



夏野菜、収穫物ぞくぞく...

来月からは、お昼の果物にすいかが登場します！

また、とうもろこしやモロヘイヤ、冬瓜などこの時期の食材を使ったメニューを予定していますので楽しみに。食材は子ども達にも見たり触れたりしてもらう予定です。

また、クラスで育てた野菜も収穫されてきました。ちゅうりっぷ組のラディッシュは甘酢漬けに、ひまわり組のナスは、天ぷらとお味噌汁に入れて食べました。



見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！