



# ごちそうさま～

令和3年10月

富沢わかば保育園 給食だより No.7

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。  
今月は芋煮会もあります。「食欲の秋！」秋のおいしい味覚をたくさん味わいましょう☆

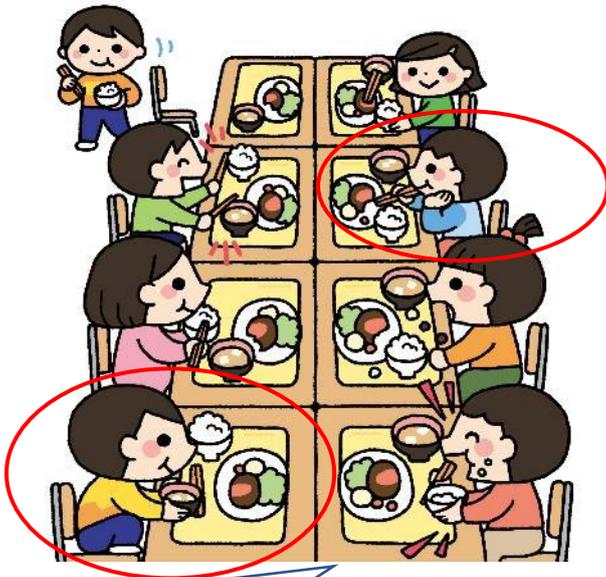
## 正しい姿勢で食べれていますか？

給食の時間、子どもたちの食事の様子を見て回ると、下のように姿勢が崩れていることがあります。崩れた姿勢だと食べこぼしや、食器を落としてしまうことにもつながります。

- ・椅子にまっすぐ座れていない
- ・テーブルとお腹が離れている
- ・背もたれに片腕をのせている
- ・ひじをついている
- ・片足をあぐらのように椅子にのせている

### 食事のときの正しい姿勢

- ★背すじをまっすぐ伸ばす
- ★椅子にまっすぐ座る
- ★テーブルとお腹の間はこぶしひとつ分あける
- ★両足を床につける
- ★テーブルにひじをつけない
- ★お茶碗やお椀は手に持つ



「食事のマナーをまもっていないこはだれかな？」

- ・片足を椅子にのせて食べている子
- ・ひじをついて食べている子
- ・食器を楽器にしている子
- ・席を立てて食べている子
- ・おかず箸を突き刺している子
- ・食べながらつばを飛ばして大きな声で話す子

お子さんと一緒に確認してみましょう。

マナーやルールは人とのコミュニケーションをとる際に大切なってきます。3歳くらいになると周りのみんなと楽しく食事ができるようになってくるので食事のマナーも意識していきたいですね。

「正しい姿勢で食べているな」と思っても時間が経つと元に戻ってしまったり、習慣となるには時間がかかります。保育園でもその都度声がけを行っていますが、ご家庭でも食事の様子を見守りながら、まずは大人から見本となるように正しい姿勢を意識していきたいですね。

## わかば農園より

今年もなす・トマト・大葉・いんげん・大根・とうもろこし、かぶとたくさん収穫できた畑もさつまいもの収穫を残すのみとなりました。

来週さつまいもを掘り、来月初めの「焼き芋会」でみんなで味わう予定です！

さつまいもの収穫後は冬野菜を植える予定です。



りっぱに育ちました！  
たくさん採れるといいね☆

## 今月の食材

秋の味覚の代表格「さんま」を給食で子どもが食べやすい「蒲焼き」にして出します。さんまには血液をサラサラにするDHC(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。「実りの秋」旬の食材を上手に食卓に取り入れていきましょう。

