



ごちそうさま～

令和4年10月

富沢わかば保育園 給食だより No.7

10月に入り、ぐっと気温が下がり9月と同じような服装では肌寒く感じるようになりました。4月から比べると子どもたちの給食を食べる量も体の発育と共に増えてきています。実りの秋、秋の味覚を楽しく味わいながらたくさん食べて元気な体をつくりましょう。「食欲の秋！」給食でも、さんまやさつまいも、柿、りんご、みかんがでます。みかんはたんぼぼ組も 1/4 個に切ったみかんの皮むきに挑戦しています。上手にむいて食べていましたよ。

食事のときの正しい姿勢

お友達と一緒に食べる楽しい給食の時間、気が付くと体ごと横を向いていたり、片足をあぐらのように椅子の上ののせていたり、食べ物が口に入っている状態でおしゃべりしたりする姿が見られます。崩れた姿勢が習慣化してしまうと、正しい姿勢に直すまで時間がかかります。毎日の生活の中で正しい姿勢、マナーを声掛けし、正しい姿勢が習慣となるように身に付けていって欲しいと思います。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。

未満児に見られる姿勢の崩れ

- ・テーブルに対して体ごと横を向く。(まっすぐ座れていない)
- ・椅子の真ん中に座れていない。
- ・食具でテーブルをトントン叩く。
- ・片足を椅子の上ののせる。
- ・食べ物で遊ぶ。

以上児に見られる姿勢の崩れ

- ・テーブルに対して体ごと横を向く。(まっすぐ座れていない)
- ・椅子の真ん中に座れていない。
- ・片足を椅子の上ののせる。
- ・肘を椅子の背もたれにかけます。
- ・口の中に食べ物が入った状態で話す。

【食事の環境を整える】

- ◎食事の前に手を洗うように促す。
- ◎テレビを消して食事をする。
- ◎「いただきます」、「ごちそうさま」を大人が大きな声で言う。
- ◎誰かと一緒に食べるようにする。
- ◎食卓をきれいにする。

☆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。



保育園でも都度声掛けをしていますがお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。

箸のマナー

✕ 保育園では3歳ごろからはしを使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。

✕ はしの持ち方を一緒にマナーもあわせて伝えていきましょう。

✕ さしばし

✕ まよいばし

✕ ひろいばし・はしわたし

✕ よせばし

✕ なみだばし

献立より



秋の味覚のひとつ、「栗」を「くりごはん」にして出しました。栗だけ先に食べる子、最後に残して食べる子と食べ方も色々でしたが「おいしい！」と食べてくれました。

11月18日(金)は「お弁当の日」です
年に一度の全員お弁当の日です。ご協力をお願い致します。
デザートはゼリー等ではなく果物でお願いします。

