

食育だより 5月号

園庭のこいのぼりは5月の爽やかな風によって元気に泳いでいます。空から子どもたちの成長を見守ってくれているようです。

新年度がスタートしてまもなく1ヶ月が経ちますね。新しい生活で緊張気味だった子どもたちも少しずつ慣れて、園生活を楽しんでいるようです。給食室の窓から中を覗くかわいい子どもたちの笑顔に、給食スタッフも毎日癒されています。

今月の食育テーマ： 身につけたいマナー 食事の配膳・姿勢

和食の

食器の並べ方

和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。お箸は手前に、箸先を左に向けて置きます。



幼児期は生活の中で基本的な生活習慣を身につけていく時期です。今月は園生活に慣れてきた子どもたちに食事の配膳と姿勢についてお話をする予定です。御家庭でも食事のときに「ごはんは左ですよ」などと声かけをしていただきたいと思います。

安定した姿勢で 食べられるようにしましょう

おなかとテーブルの間は、
こぶし1つ分空ける。

直角に曲げた腕が
テーブルにのる。

テーブルと
太ももの間は、
こぶし1つ分
空ける。

足の裏が
しっかりと
床につく。



正しい姿勢で食べる

3つのメリット

- ①消化・吸収力がアップする
- ②脳が活性化する
- ③噛む力が強くなる

正しい姿勢で食べることは見た目の美しさや体をいたわることにもつながります。