



給食便り 9月号



令和5年9月 志村さかした保育園

この夏は連日の猛暑で9月に入ってもまだまだ残暑の厳しい日がありそうです。天気によって気温差があり、夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早め就寝して疲れを取り、朝ごはんもしっかり食べましょう。

食事のマナーって何？



食事のマナーと聞くと、堅苦しく、かえって食事がおいしくなくなると感じてしまうかもしれません。しかし、食事のマナーは「人とおいしく食事を食べるため」にあります。一度覚えたと大人になっても自然にふるまうことができます。小さい頃から少しずつ、食事のマナーにふれる機会を増やしましょう。

食事のマナーで気をつけたいこと



●食事の前にはきちんと手洗いを

生活や遊びの中で触れる場所には目に見えない細菌やウイルスがたくさんついています。食事は食具を通じて口に触れるので、しっかり手洗いをしましょう。清潔な状態で食事することもマナーになります。



●「食事の時間」を区別しましょう

食事の時間にゲームやおもちゃが周りがあると食べることに集中できません。食事する環境を整えて、遊びの時間と食事の時間を区別し、「ながら食べ」にならないようにしましょう。



●食事のあいさつをしっかりしましょう

食事のあいさつには、動物の命や自然の恵みをいただくこと、また野菜をつくってくれた方への感謝の気持ちも含まれています。「いただきます」「ごちそうさまでした」は言う方も言われた方も気持ちがいいです。



●姿勢を正しましょう

食事の際は背筋を伸ばしましょう。姿勢が悪いまま食べると、食べ物をこぼしたり、テーブルに肘をつく姿勢になったり、行儀が悪く見えます。また、足の裏をきちんと床に付けると、より姿勢が安定します。体の小さなお子さんは、背中にクッションをはさんだり、足置き台を設置すると姿勢を正しやすくなります。



●食具をきちんと持ちましょう

赤ちゃんの頃は食べさせてもらっていた食事が、だんだんと自分で食べられるようになり、手づかみ、スプーン、フォーク、箸へステップアップしていきます。特に箸は、始める時期やきちんとした持ち方や使い方ができるまでに個人差が出やすいため、大人がお手本を見せ、遊びの中で箸に触れる時間を作るなどして少しずつ慣れていきましょう。

