

給食だより 2月号

令和4年2月 志村さかした保育園

まだまだ寒い日が続きます。空気も乾燥しやすい季節です。さまざまな感染症やインフルエンザに負けず、予防に気を配りながら元気に過ごしていきましょう！

大切にしたい食事のマナー

「食事のマナー」というと、堅苦しく感じるかもしれませんが難しいことばかりではありません。自然の恵みに感謝する、食べ物を大切にするといったこともそのひとつです。乳幼児期は遊び食べ、好き嫌いなど食事の場面で悩むことが多い時期ですが、日々の食事の中で身に付けていきたいものです。

「いただきます」と「ごちそうさま」



①感謝の気持ちを育てる

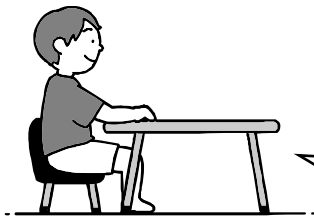
自然の恵みや生き物の命をいただくこと、食材を育てたり運んだり、料理をした人に感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをします。

②気持ちをリセットして食事に向かう

食卓にある料理を前に「いただきます」とあいさつをすることで、「遊び」から「食事」にスイッチが切り替わります。遊び食べが多い乳幼児期ですが、あいさつをして気持ちを切り替えて食事に向かう習慣を身につけましょう。

食事のときの姿勢

食べ物をよく噛んで飲み込み、お腹を圧迫することなくスムーズに消化するため



に、姿勢を整えることが大切です。食事に集中するためにも、姿勢は大切なポイントです。テーブルとイスの間はこぶしひとつ分あけてイスに深く腰をかけて背筋を伸ばします。



足の裏が床につかない時は、踏み台などを下に置き、足を乗せられるようにすると姿勢が安定します。

☆保育園では、「食事のあいさつ」を大切に、各年齢に合わせて食事の支度や片づけを保育士と子どもたちが一緒に行っています。また、食事中は「口に食べ物を入れたまま話さない」「食器に手を添える・持つ」「正しい姿勢」といった場面で子ども達が意識できるよう声をかけています。



2月3日は節分です！



節分は邪気を払い、無病息災を願う行事です。地域によってやり方は少しずつ異なりますが、「鬼はそと、福はうち」と声をかけながら炒り大豆を撒きます。

恵方巻きは元々大阪の発祥と言われていますが、近年では全国的に食べる家庭も多いのではないのでしょうか。今年の恵方（その年の縁起の良い方位）は北北西です。みんなで鬼を追い払い、福を呼び込みましょう！