

☆5月の食育だより☆

平成27年4月27日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又

幼児期は食事のマナーを身につける大切な時期です
家でもできるところからはじめてみて、できたらしっかり褒めてあげて下さいね

1 食事のあいさつ

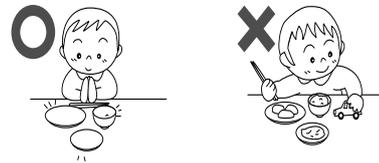
→家族揃って「いただきます」

いただきます！のあいさつは食事のマナーの基本です。
食卓を囲みきちんとあいさつをすることで、こどもは食事に集中することができます。



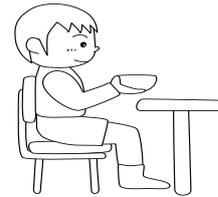
→食事が終わったら「ごちそうさま」

ごちそうさま！をすることで食事時間は終了です。
遊び食べ、食べむらのある時期ですが、食事中に食卓から離れたり、戻ったりするのは良くありません。



2 正しい姿勢

- 1 あごを引くと、自然に姿勢がよくなる。
- 2 テーブルにむかってまっすぐにすわる。
- 3 背すじ、腰はまっすぐにのぼす。
- 4 いすに深くこしかける。
- 5 テーブルとのあいだは、こぶしひとつ分をあける。
- 6 いすに足をからめたり、足を組んだりしない。



足がふらふらしないように足のせ台(できれば成長に合わせて移動できるタイプ)がついた いすがあるとよいですが、なければ空箱などを置いて、足がぶらぶらしないようにしましょう。

旬の食べ物 たけのこ

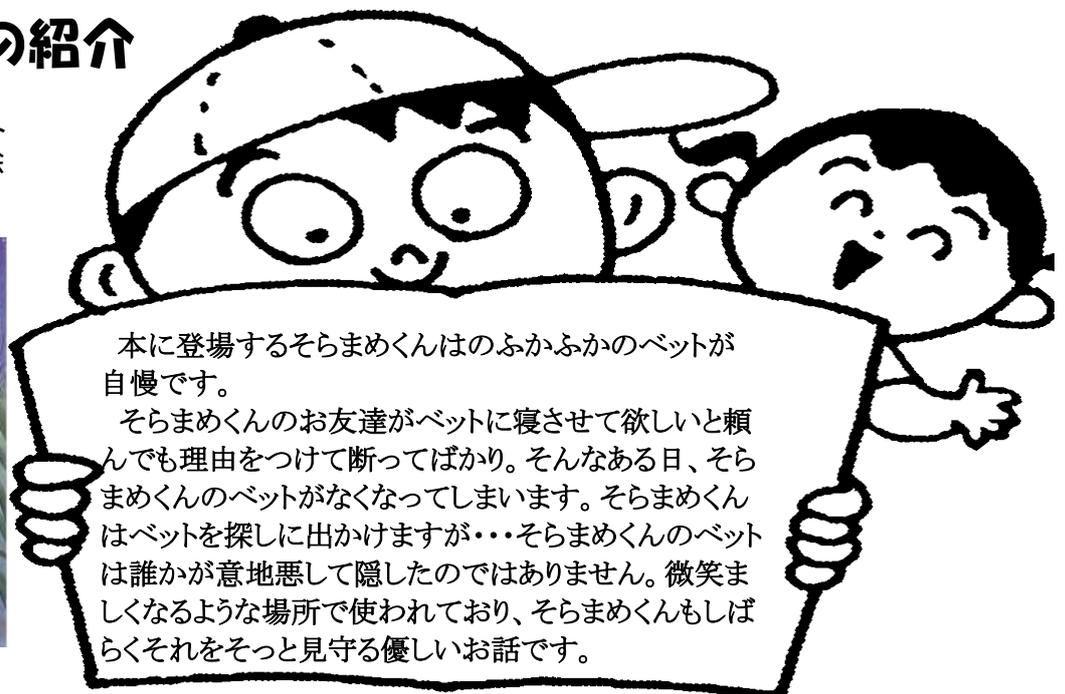
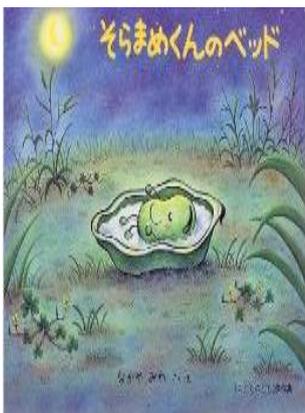
たけのこが柔らかく食べられる旬間(10日間)

筍

春になると竹林の地面には、たけのこがその先を出し始めます。
春の日本料理には欠かせない季節感のある食材です。
「筍」の漢字が当てられているのは、芽が出てから旬間(10日間)のうちが柔らかいたけのこの状態で、それを過ぎると竹になってしまうことから、柔らかく食べられる10日間にちなんで「筍」の字が当てられるようになったということです。

食育絵本の紹介

そらまめくんのベット
なかや みわ 作/絵
福音館書店



本に登場するそらまめくんはのふかふかのベットが自慢です。

そらまめくんのお友達がベットに寝させて欲しいと頼んでも理由をつけて断ってばかり。そんなある日、そらまめくんのベットがなくなってしまう。そらまめくんはベットを探しに出かけますが・・・そらまめくんのベットは誰かが意地悪して隠したのではありません。微笑ましくなるような場所で使われており、そらまめくんもしばらくそれをそっと見守る優しいお話です。

2

