



5月給食だより

令和5年5月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

新年度がスタートしてから早くも1ヵ月が経ちました。新入園児さんたちも給食に少しずつ慣れてきている様子がみられます。みんなで食べる給食はおいしくて、楽しい時間だということを知ってもらいたいです。

5月はすごしやすい季節ではありますが、日によっては夏のように暑くなることもあります。水分補給をしっかりとって体調管理に気を付けましょう。



食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？4月の食育集会でも正しい姿勢でよく噛んで食べることが大切だということを子どもたちに伝えました。噛むことは食べ物をかみくだくだけではなく、身体にとっていい事がたくさんあります。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③虫歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短くなってしまったりすると飲みこんでしまう事が増えてしまいます。「もぐもぐ・かみかみ」「よく噛んで食べようね」と声かけをしながら、よく噛む習慣を身につけましょう！



食事の正しい姿勢

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみよう！テーブルやイスの高さが合っていないと足を床にしっかりと付けることができず、足をぶらぶらさせてしまい、食事に集中することができません。また、お子さんの視界におもちゃなど気になるものが入らないようにすることも大切です。

テーブルはひじから下が自由に動かせる高さに

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく高さに



背中がくっつかないようにクッションなどをいれても！

5月 食育集会

今月の食育集会のテーマは「食事のマナーについて」でした！！

あいさつの大切さや、正しい姿勢、茶碗やスプーンの正しい持ち方、食器の置き方を子どもたちに伝えました。

食事のマナーについては日頃から伝えていることなので、「ごはんはおかずのどっち側に置くのかな？」と聞くと、みんな声をそろえて「ひだり！！」と答えてくれる姿もみられました。

集会の最後には食事のマナーに関する〇×クイズを行いました。楽しんで参加する様子が見られ、問題をだすとすぐに答えが飛び交いました。

この日の給食はいつもよりも背筋を伸ばし、肘を机につかないように意識している様子や、お茶碗を正しく持とうとする様子が見られました。

今後も子どもたちに食事のマナーについて丁寧に伝えていきたいです。

