

きゅうしょくだより

2021年12月
さくらんぼ保育園



肌寒くなり、冬も本番となってきました。寒くなってくると、温かい食べ物である鍋やおでんなどがおいしくなってきましたね。また、風邪などもはやる時期なので、体を温めるかぼちゃ、ニラ、ネギなどの野菜をたくさん食べて、寒い冬も元気いっぱい遊びましょう。普段の食生活に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

正しい食事の姿勢について

正しい食事の姿勢は、普段の食事環境から自然に身についてきます。正しい姿勢で食事できるように、食事環境を見直してみましよう。

集中できる環境を整えましよう

テーブルやイスの高さが合っていないと足をぶらぶらしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片付け、テレビを消しましょう。家でテレビを見ながらの食事していると、保育園や学校の食事でも正面を向いて座れなく、右や左に向いてしまいます。食事の間はテレビを消して、家族で会話をしたり、ご飯に入っている食材を話題にしたり、食事を楽しみながら集中出来る環境を作りましよう。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつ
かないように
クッションな
どを入れても

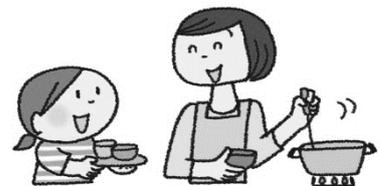
イスの高さは
足の裏が床に
しっかりとつ
く位置に

温かい目で守りましよう

子どもは繰り返される食事の中で、食のマナーや食具の使い方を学んでいきます。大人と一緒に食事の中で、手づかみ食べから大人の真似をしてスプーンやはしを持つようになります。初めのうちは上手に使うことはできないので、厳しくしたり叱ったりするのではなく、認める、信じる、褒めること、大人が良い見本を毎日の食事の中で見せることが大切です。

お手伝いで食への興味をはぐくみましよう

お店に買い物に行くときに、旬の食材と一緒に選んだり、簡単な料理の下準備を手伝ってもらったりするとよいでしょう。“お手伝いをしている”ことに喜びを感じ、自然と食の興味も芽生えます。3歳を過ぎれば切る、形を作るといったこともできるようになります。また、食べ物を扱った絵本を読んだり、行事食を楽しむなど、園で行っていることを家庭でも楽しみましよう。食への興味を育むことで、自然と立ち歩きが少なくなります。マナーを根気よく伝えることで、成長とともに社会性も育ちます。焦らず食卓を囲む時間を楽しみましよう。



～主食量調査を行います～

12月に3・4・5才児に向け、主食量調査を行います。日頃持参しているご飯の量を把握するとともに、これくらいは食べて欲しいという目安も伝えられたらと思います。調査する日は12月1日(水)で、お弁当箱の中にラップを敷き、いつも通りのご飯の量を持って来てください。