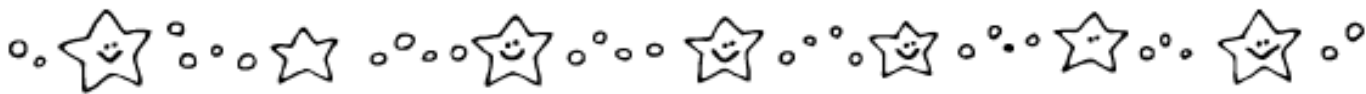


# きゅうしょくだより

2022年7月  
さくらんぼ保育園



だんだんと暑い日が続き、夏を感じる季節となりました。この時期は、急な暑さによる食欲低下になりがちです。暑さ対策をしっかり行いながら、しっかり食べることも意識して暑い季節を乗り切りましょう。また7月になると、夏祭りなどの楽しい行事や活動があります。子ども達もいろんな活動を楽しみにしながら、おもいっきり園で過ごしています。楽しい行事とともに元気いっぱい遊んでいきましょう！

## \*\*\*\*\*~正しい姿勢でご飯を食べよう！~\*\*\*\*\*

正しい姿勢で食事をしていますか？正しい姿勢で食事をするのは、意識しないと難しいですね。園でも5月、ひまわりさんに正しい姿勢、はしの持ち方、茶碗の持ち方、よく噛むことの大切さについて話しました。

正しい姿勢については、体とテーブルとの間は「ぐ〜」のこぶし1つつ分、足の裏はしっかり床に「ぴたっ」とつける、背中はまっすぐ「ぴーん」と伸ばす、というように「ぐ〜」「ぴたっ」「ぴーん」という言葉を使い、子ども達にも分かりやすいように伝えました。

イラストを見せたり、覚えやすい言葉を使うと子ども達にも分かりやすく、意識しやすくなります。最初は難しいと思われそうですが、少しずつ意識することで、正しい姿勢が出来るようになります。ご家庭でも、意識してみてください。



## ＼いただきます！ごちそうさまでした！／

ご飯を食べる前には「いただきます！」、ご飯を食べ終わった後は「ごちそうさまでした」といいますよね。それぞれの言葉の意味を知っていますか？「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、様々な動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「駆け走る」といった意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」というのです。

食事の挨拶は、命をいただくことや人々の感謝を込めるためにとっても大切なことです。また、言葉の意味が分からない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。ご家庭でも子どもに食事の挨拶をする意味を教えたり、意識するように伝えてみてはいかかですか？



## ● 主食量調査を行います ●

7月に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。調査する日はまた後日連絡しますので、お弁当箱の中にラップを敷いて、いつも通りのご飯の量を持って来てください。