



SKETCH
HOIKUEN

きゅうしょくだより8月

発行日／平成 30 年 8 月 1 日

スケッチ保育園 中野

食事のマナーに気をつけましょう

新しいクラスでの生活も4カ月が経ち、給食も落ち着いて食べる姿が見られるようになりました。暑くて食欲が落ちる時期ですが、より充実した食事時間を過ごせるよう、食事のマナーについておさらいしましょう。

★『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつで感謝する心を育てましょう。

★食事中は立ち上がらないようにしましょう。また、椅子に座っていても足をブラブラしたり、椅子に足を乗せることもやめましょう。

★利き手に食具、反対の手は食器に添えましょう。

★口を閉じてよく噛みましましょう。音を立てて咀嚼したり、口の中に食べ物が入ったままでお話しはしないようにしましょう。

★三角食べを意識して同じものだけを食わず、苦手な食材も一口食べてみましょう。

★ゲームやスマートフォンの操作をしながらの食事は控えましょう。

食事の正しい姿勢って？

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ましよう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、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、子どもの視野におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

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
どを入れる

イスの高さは足
の裏が床にしっ
かりとつく位置
に

☆食育活動がんばりました

7月はチョコバナナ作りに始まり、ゼリー作り、人参の型抜きにとうもろこしの皮むきなどクッキング活動に多く取り組むことができました。

また、つきぐみのお子さまたちはお泊り保育の夕食作りに取り組み、包丁やスライサーにも挑戦しました。

畑やプランターで栽培した野菜もお子さまたちが収穫して届けてくれて、随時給食に使用してみんなで味わいました。