



# 食育ひろば



新学期が始まって1カ月が経ちました。こどもたちは園の生活に慣れてきたでしょうか？  
5月は休日も多く、生活リズムがくずれやすくなります。体調管理には気をつけましょう。  
毎日食べる食事にはいろいろなマナーがあります。5月は食事のマナーについて考えてみましょう。

## 《 食事のマナーを伝えよう 》

### 1. 食事の前に手洗いを

手洗いの効果は病気やばい菌から身を守ることはもちろん、手洗いが習慣化されることで、流水にふれると『今から食事だ！』と体が準備をはじめようになります。  
食事やおやつを食べる前の習慣にしましょう。



### 2. あいさつの意味

いただきます

『いただきます』は感謝のことば。動物や植物の『命をいただきます』という感謝の意味が込められています。



ちそう

『ご馳走さま』の『馳』と『走』はどちらも、『走る』という意味があり、昔はあちこちを走り回って食材を用意していたため、その人たちに感謝の気持ちを込めて、『ごちそうさま』というようになりました。

ごちそうさま



### 3. 食べる姿勢の習慣づけ

食べる姿勢は見た目だけでなく、食べ物の消化にも影響します。普段から気をつけていないと身につきません。

#### ＜正しい姿勢＞

おなかとテーブルの間はこぶし1つ分あける

直角に曲げた腕がテーブルにのる



テーブルと太ももの間はこぶし1つ分あける

足の裏がしっかりと床につく

背中がまっすぐに伸びているか、背中が背もたれにしっかりと深く座っているか、注意してみましょう。

### 4. 遊び食べを減らそう

遊び食べを減らすPOINT！

- \* お腹をすかせた状態にする
- \* 食材はこどもに合った硬さにする
- \* 食事の時間を決める(30分が目安)
- \* 親と一緒に食べる(食べるマネをする)
- \* 遊び道具をそばに置かない
- \* テレビを消す
- \* ダメなことはダメと教える



◎あまり神経質にならずに楽しい雰囲気作りを心がけましょう♡

こどもたちは身近な大人の食事の姿を見て、まねをしながら食事のマナーを覚えていきます。年齢によってできることは違いますが、できたことを実感できるように、ほめて！ほめて！ほめて！日常の食事ですぐ身につけられるように伝えていきましょう。

# たべもの なぞなぞ

「すずを リン♪リン♪リン♪リン♪リンと

5かい ならす くだもの なあに？」

こたえが わかったら その「え」を かいてみよう！

