

食育だより 3月号

R3.3.1 友田保育園



今年度も残り1か月となりました。まだまだ寒さは続いているので、春の陽気が待ち遠しいですね。そしてぞう組さんにとっては、保育園で食べる給食もあと少しです。3月の献立は、ぞう組さんのリクエストをたくさん取り入れたので、残り少ない保育園での生活を楽しんで過ごしてほしいと思います。

ハマグリのお吸い物

ハマグリは、2枚で一対となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのように、いつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとしてハマグリを持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。あさりやシジミよりもうまい成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にするのがおすすめです。

2月の食育
今月の食育

2月の食育は、中止とさせていただきました。

お別れバイキング給食の予定でしたが、メニューはそのままで、バイキング形式を中止とさせていただきます。

食事のマナー 見直してみましょう！

食事マナーとは、食事を楽しくするうえでの大切な約束事です。毎日食事の時間にできているのか、チェックしてみましょう。



①食事の前には、手を洗う

…風邪や感染症予防としても手を清潔にしてから食事をしましょう。

②きちんと挨拶をする

…食材や作ってくれた方への感謝の意味を込めて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を必ずしましょう。



③好き嫌いをせず、きれいに食べる

…好きなものだけ食べたり、嫌いなものを残したりしないでお皿を全部きれいにするように食べましょう。

④姿勢で食べる

…背中が曲がっていたり、肘をついたり膝を立てて食べてはいませんか？姿勢が悪いまま食べていると消化が進まず、胃腸に負担がかかってしまいます。良い姿勢でかっこよく食べましょう。

⑤口を閉じて食べる

…食べ物が口に入ったまま、話したりしていると、口の中のものが見えてくちゃくちゃと音も聞こえてしまうため、いい気持ちはしません。飛び散ったりもしてしまうので口を閉じて食べることを心がけましょう。

食事マナーはひとつひとつ意味がしっかりと込められていて、上記の他にもまだまだマナーはたくさんあります。ですが、すべてを毎回守るには難しい部分があります。お家で家族がお手本になって真似をさせてみたり、「全部きれいに食べられたら、デザートがあるよ」などといった楽しく学ぶ機会を作るなど、ただマナーを守るだけの食事ではなく、楽しく食事をしながら覚えていきましょう。