

食育だより 10月号

R7.10.1 友田保育園



食事をおいしく楽しくするマナー！！

食事のマナーとは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。まずは私たち大人が子どもの見本となるよう、きちんとした食事マナーを心がけてみませんか？

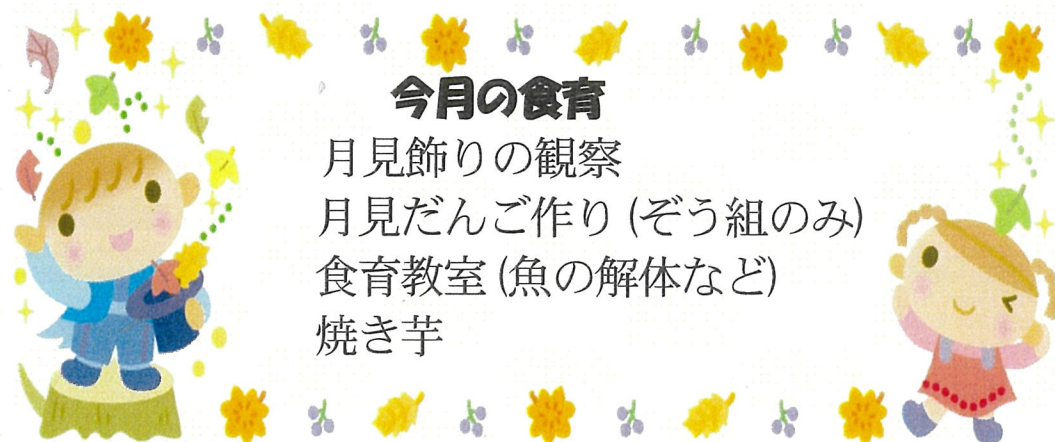
秋風が吹き、気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。秋は実りの秋と言われるように、さつまいも、さんま、きのこ類など美味しい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう。

十五夜とは、旧暦の毎月15日の夜のことを言います。十五夜は毎月あるのですが、中でも旧暦の8月である「中秋」には、月が最も明るく美しく見えると言われ、旧暦の8月15日の月が「中秋の名月」と呼ばれています。月見団子やススキ、里芋などのお供え物をし、秋の夜空に浮かぶ月を眺めて楽しむ習慣が受け継がれています。旧暦の8月15日と新暦の月日は異なるため、毎年「中秋の名月」の日付は変わります。今年は10月6日です。



今月の食育

月見飾りの観察
月見だんご作り(ぞう組のみ)
食育教室(魚の解体など)
焼き芋



これはマナー違反です。



食事中にふざけたり話さないことを話す



食事中に勝手に席を立つ



ふざけながら食べる



ひじをついて食べる



口に食べ物が入ったまま話す



食器の音を立てる

※10月8日に食育教室を行います。魚の解体ショーのあとに食事のマナーについてのお話をします。ご家庭でもお子様と一緒に食事のマナーについて話をしてみてください。

9月の食育の様子

9月2日にぺんぎんグループ。9日にくじらグループがジャム作りをしました。どんな材料が必要なのか教えてもらい、みんなで鍋を混ぜ混ぜ、最後のレモン汁投入をぞう組のみんなにお手伝いしてもらい、ジャムが完成！！各グループで作ったジャムは、給食時にパンに挟んで食べました。

ぺんぎんグループ



くじらグループ

