

食育だより 11月号

2019.11.1 友田保育園



朝晩は冷え込むようになり、秋も本番となりました。気温差があるので、栄養満点の旬の食材を食べて、体調を整えていきましょう。そして手洗い・うがいをしっかりと、これから寒さに備えていきましょう。

11月24日 “いい日本食” 和食の日

日本の食文化にとって大変重要な時期でもある秋の日に毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて、そして日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として一般社団法人 和食文化国民会議が11月24日を和食の日と制定しました。

この日にお家でも和食を家族みんなで食べてみませんか？



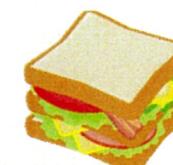
10月の食育の様子



今年の焼き芋パーティーは、あいにくの雨でしたので、玄関から焼いているところなどをみんなで見学しました。焼けたお芋を喜んで食べていました。そしておかわりする子もたくさんいました。

今月の食育

サンドイッチ作り



お箸の持ち方 見直してみよう！

お箸は日本人にとって大切な食具です。使い方や持ち方が間違っていると、上手く食べられず、食べこぼしなどが多くなり、食事の時間が楽しくなくなってしまいます。

お家でも、この機会にもう一度見直してみて、正しい持ち方や使い方を身につけていきましょう。

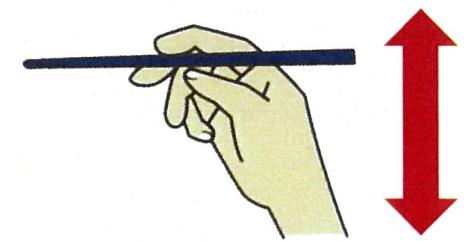
【 お箸の正しい持ち方 】

箸はお母さん指とお兄さん指ではさみ、
お父さん指で軽く抑える

動かすのは
上だけ

箸を持つ位置は
箸の真ん中より
少し上

お箸の練習方法



1本の箸でペンを持つように持ち、
上下に上・下・上・下と
動かす練習をすると箸の持ち方が
上達してきます。

このように、お箸の正しい持ち方には、たくさんの決まりごとがあります。間違った持ち方に慣れてしまうと、正しい持ち方に直すのは、とても大変です。お箸を持つ最初の段階から正しい持ち方を身につけていきましょう。そして、食事の時間を楽しい時間にしていきましょう。