

大暑の候、貴殿におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて昨年度に続き、今年も春日部市こども未来部 保育課の皆様のご協力をいただき、庄和第2保育所の年中組の園児達に「食に関する」お話をする機会をいただきました。どうぞよろしくお願いいたします。

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子供はもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。食に関する知識を身につけ、健康的な食生活を実践することにより、心と体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、食育を通じて、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になっているのです。

本日は、こども未来部 保育課の管理栄養士と一緒に、「食事のマナー」について学習をしました。「食事のマナー」として、今回は3つの内容をお話しました。

- ① 食事の時の正しい姿勢です。(よい姿勢で食事をする、見た目が美しくなり、動作も無駄なく自然に行なえるようになります。)
- ② 食器の正しい置き方です。(和食の器の正しい並べ方は、向かって、手前の左にごはん、手前の右に汁物、右奥に焼き魚などの主菜、左奥に 煮物などの副菜、真ん中に漬物やお浸しなどの副菜をおきます。)
- ③ はしの正しい持ち方です。(正しいはしの持ち方を知り、正しく持てると、食べ物をはさんだり、切ったりするのもスムーズになります。見た目もきれいです。)



「食事のマナー」は、どれも早い時期に学び、習慣になると良いと思います。

日頃の生活に、いかせるようになってほしいです。

これから、暑い日が続きます。暑さから、普段より食生活が乱れがちになります。

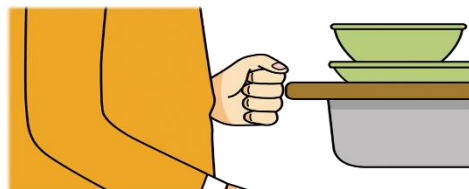
こまめに水分補給をして、バランスのとれた食生活を心がけてください。



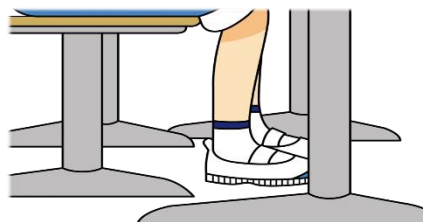
よいしせいで  
食べよう



いすにふかくすわる



にぎりこぶし1つ分あける



足をしっかりゆかにつける

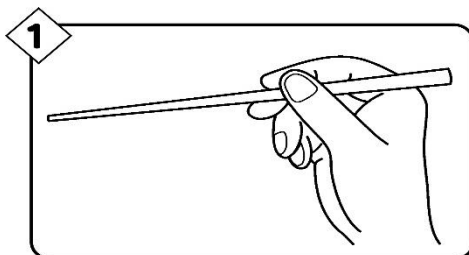
よいしせいで食べると食べているすがたがきれいで、  
食べやすくなります。食事の時は、よいしせいをしま  
しょう。



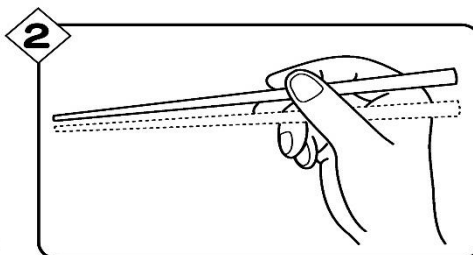
せすじをぴんとおぼす

はしの持ち方

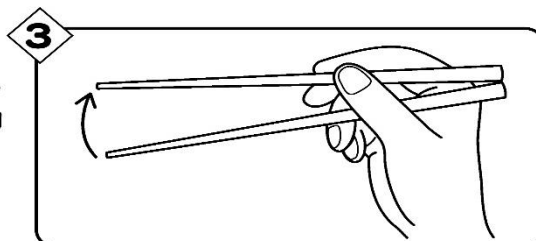
レッスン



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら  
上のはしだけ動  
かしてみよう！

