

さわやかな初夏の風が吹くころとなりました。

牛島幼稚園年長組保護者様におかれましては、一段とご清栄のご様子、心よりお喜び申し上げます。牛島幼稚園と牛島小学校とは、子供たちの健やかな体と心の成長を願って、食育の連携を深めて、今年度で三年目を迎えました。

この春、新一年生となった「牛島幼稚園出身の児童」も、元気に学校生活を送っています。

私は、牛島小学校で「食育」を担当しております横川一美と申します。どうぞよろしくお願いたします。

「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。

今年度も、年長組さんの園児さんを対象に「食に関する」お話をする機会をいただきました。

今回は、食事のマナーについて、ゲームを通して身につけてもらいたいと、考えています。

この機会に、お子さんと食事のマナーについて考えていただければ幸いです。

しよくじ 食事のあいさつを
しよう



身近なおとなが見本に

食事マナーを身につけることは、家族で楽しく食べるために大切なことです。また、子どもはおとなの姿をよく見ています。

おとなも日頃の食事マナーをチェックしてみましょう。



***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事中の姿勢を、ふりかえってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか？ 悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



背もたれに寄りかかっている

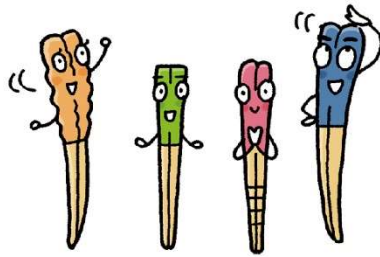


ひじをついている



横向きに座っている

はしの長さ チェック

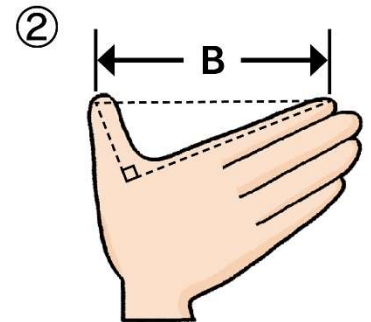
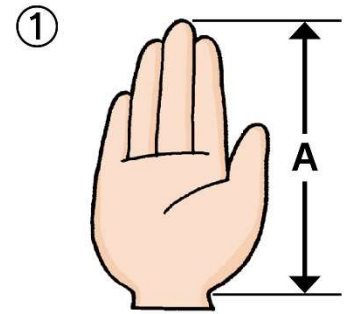


みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

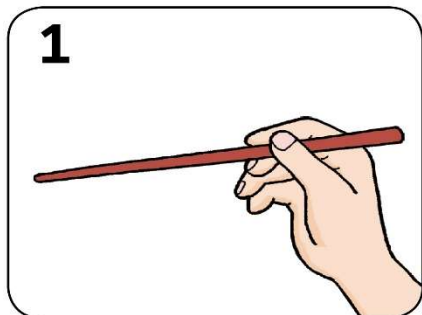
はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

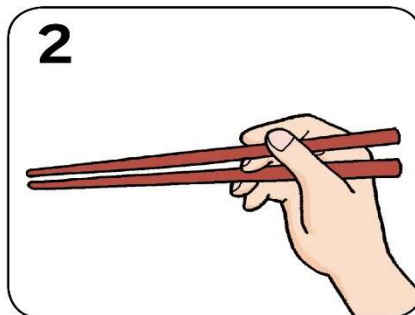
※①と②のどちらで計算しても構いません。



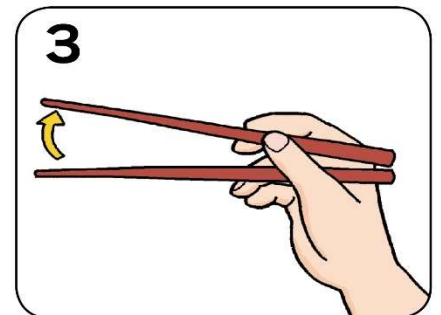
基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



ごはんは
3文字だから
ひだり(左)
とおぼえよう

