

食育だより

朝夕は一段と寒くなり、野山の木々も赤や黄色に染まり、鮮やかさが増してきました。気温の変化が激しいこの季節は体調を崩しがちになりますが、心も身体も元気でいられるよう、旬の食材を取り入れながら栄養のバランスのとれた食事を心掛けましょう。



食事のマナーは 身につけていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。

人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。

そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

子どもの様子をチェック！

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えていますか。
- 正しい姿勢で食べていますか。
- お茶碗やお椀を上手に持っていますか。
- 正しい持ち方ではしを使っていますか。
- 食器を大切に扱っていますか。
- 口を閉じてモグモグと食べていますか。
- 食べ物をポロポロこぼしていませんか。
- 好き嫌いなく、残さず食べていますか。

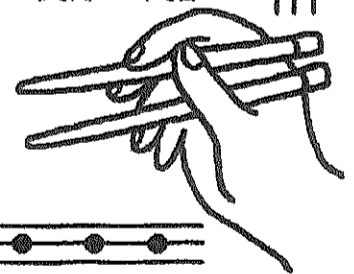


お箸を使う練習をしましょう(ウィル)

ウィルクラスは年明けからお箸を使い始め、正しく持てるように取り組みます。あせらずゆっくり練習しましょう。

手順

- ① はし1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみましょう。
- ② もう1本のはしを、①の下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指の先で支えましょう。
- ③ はし2本のうち、下のはしは動かさず、上のはしを上下に動かしましょう。



11/24は和食の日です

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、11月24日を「和食の日」と制定しました。園でも24日は、和食のメニューを提供する予定です。



11月 こんだてひょう



2023年

企業主導型保育所OURS baby

Table with 8 columns: 日 (Day), 曜 (Day of Week), 昼食 (Lunch), おやつ (Snack), 赤: 血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄: 熱や力となる (Yellow: Heat/Strength), 緑: 調子をととのえる (Green: Balance), 栄養量 (Nutrition). Rows list daily menus and their corresponding nutrient values.

1か月の平均栄養量 (おやつ含む) エネルギー 462kcal たんぱく質 17.4g 脂質 14.4g 食塩相当量 1.3g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承くださいませようお願い致します。