

令和元年度 2月号
 社会福祉法人 童心会
 柏しんとみ保育園 栄養士 大阿久紗月

まだまだ寒い日が続きますが、園には元気な子供たちの声が響き、一足先に春が来たように感じます。2月は節分もあり、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けましょう。毎日の食事で栄養豊富なものを食べ、寒い冬を乗り切りましょう。

正しい食事マナーについて

保育園では必ずお食事の前には「いただきます」、お食事の後には「ごちそうさま」とご挨拶しています。動植物の命を頂くことに感謝を示す言葉とされています。ご家庭でも習慣付けてみてください。

なぜ食事をする際に正しい姿勢で食べるのでしょうか？正しい姿勢で食べる事はとても大切な事です。噛む力が上がり、消化吸収もスムーズになると言われています。また、正しく食器を並べ、正しく食具を使いみんなで楽しく食事することも大切です。

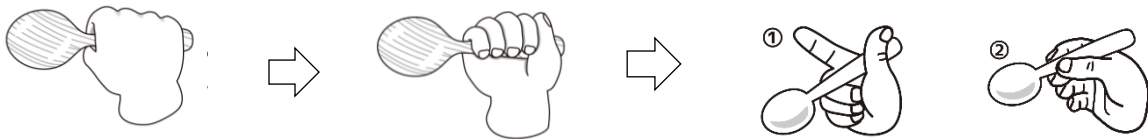
＜食具の使い方＞

○スプーン、フォーク編

使い始めは、上からグーで握る
 「上持ち」からスタートします

手首が内側から外側に動くようになってきたら、「下握り」へ移行していきま

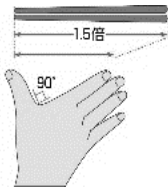
下握りが上手になってきたら、「鉛筆持ち」へ移行します。初めに、手をグーにして、人差し指・親指のみを開き、「バーン」の指にします。そのままの状態に間にスプーンを挟み握ります



○お箸編

1. 箸を選ぶ

利き手の親指と人差し指の間が90°になるように出します。その長さを測り、1.5倍の長さが丁度良いサイズの箸と言われています。



2. 箸への移行時期

移行時期の目安は、大人が使用しているのを見て興味を示し、スプーン等の鉛筆持ちが完璧にできるようになってから箸へ移行するのが良いとされています。(子供の発達のスピードに合わせて移行させるタイミングは異なります)

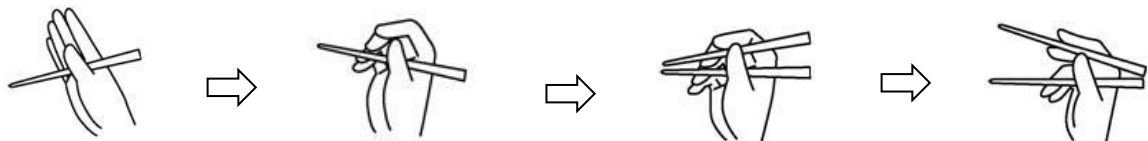
3. 持ち方

箸の片方(固定箸)を親指の付け根に挟みます

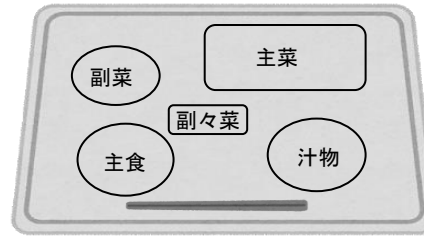
薬指を軽く曲げ、第一関節を箸の下に添えます。親指と人差し指で箸を支えます

もう片方の箸(作用箸)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます

作用箸を固定させるために小指は薬指に添えておきます



＜食器の並べ方＞ 基本的な並べ方



和食は「一汁三菜」と言って、ご飯、汁ものと三種類のおかずで構成されるのが基本とされています。品数が変わっても基本の並べ方に変わりはありません。ご家庭でもぜひ、お食事の前にご家族で正しく食器を並べてみてください。

＜正しい姿勢＞



☆ポイント

1. 両足がしっかりと床に着くように座ります
2. 机と体の間に拳が1個入るように椅子の位置を調整します
3. 背中をまっすぐにし、顎を引き机の方を向き座ります
4. 机には肘をつかず、食器を持って食べましょう

2月の食育

郷土料理を食べよう！

2月の郷土料理(東北地方)

- ・せんべい汁(青森県)
- ・がんづき(岩手県)

切り取り線

きれいに色塗りして
 日までに調理の先生に
 わたす渡すといいことがあるよ！



くみ

なまえ