



食事だより

令和4年度11月号

社会福祉法人 童心会

柏さかさい保育園 管理栄養士 住吉 順子

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛りつけられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。

背筋を伸ばして正しい姿勢で食事

食事の際は姿勢を正して食べるのもマナーの一つです。

悪い姿勢は見た目も良くありません。子どもが行儀の悪い食べ方をしていたら、背筋を伸ばしてきれいな姿勢で食事をとるように声をかけてあげてください。

また、子どもは親の真似をするもの。ふと油断したときに自分自身の姿勢が崩れていた…なんてこともあるかもしれません。子どもと一緒に、自身のマナーも見直して、美しく楽しい食事時間を持ちましょう。

★正しい姿勢の効果

● 消化・吸収力のアップ！

⇒消化器官への負担が少なくなる。
⇒成長につながる



● ボディーバランスが保たれる！

⇒ケガをしにくくなる



● 良いかみ合わせが保たれる！

⇒よく噛んで、ゆっくり食べる事で満腹感が得られ食べ過ぎ防止につながる
⇒脳が活性化する

食事の正しい姿勢って？

テーブルは、手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないように、クッションなどを入れても

イスの高さは、足の裏が床にしっかりとつく位置に

★悪い姿勢

- ・背中が丸くなってる
- ・イスにもたれかかる
- ・前かがみで食べる
- ・ひじをついて食べる
- ・横を向いている
- ・箸を持ってない手がテーブルの下にある

★お茶碗・お椀

持つて食べる⇒自然と姿勢がまっすぐに
置いたまま食べる⇒前傾姿勢になってしまいます

★食事中

足を床につけず、ブラブラとさせている

⇒食べ物を噛む力が弱くなったり、噛む回数が少なくなってしまいます。



食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。

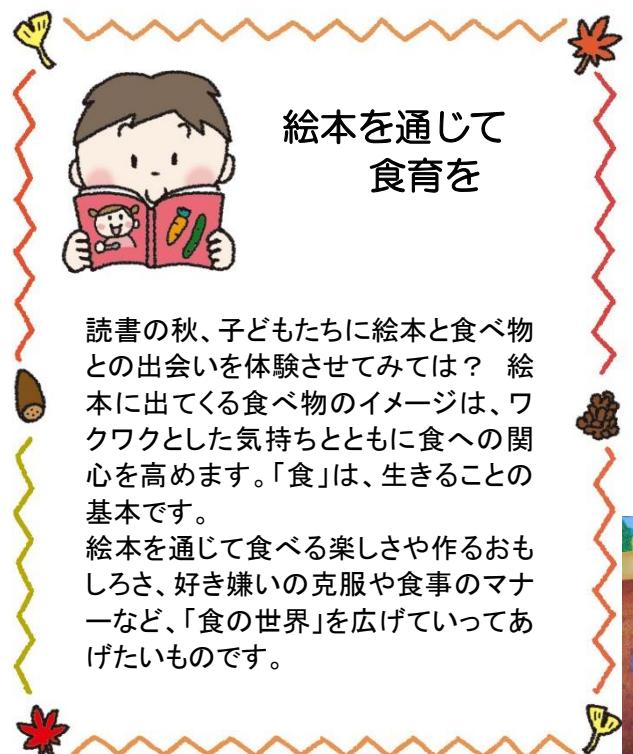
子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。



11月23日は勤労感謝の日



勤労感謝の日は、「働く人に感謝する日」として浸透していますが、新嘗祭(にいなめさい・しんじょうさい)という収穫祭がそもそもその起源。作物が豊かに実り、食べ物を美味しくいただける事に感謝するという思いを大切にして、ふだん何気なく過ぎてしまがちな「いただきます」「ごちそうさま」に込められた感謝の気持ちを、家族で改めて思い返す日にするのも良いかもしれません。



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

11月の食育（やさい）は 【じゃがいも】

じゃがいもは、エネルギーのもとになります。じゃがいもには、みかんと同じ量のビタミンCが含まれています。通常、熱に弱いビタミンCですが、じゃがいものビタミンCは熱に強い性質があります。ビタミンCは、かぜを予防し、お肌の調子を整えてくれます。

