



令和6年度5月号
社会福祉法人 童心会

こいのぼりが天高く空を泳ぐ季節がやってきました。
入園・進級を迎えて1ヵ月が経過し、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ですが、同時に4月の頑張りが疲れに出やすく、ゴールデンウィーク明けに体調を崩しやすい時期でもあります。元気の源になる毎日の食事を楽しく美味しく食べて、心と体に栄養をとりこみましょう！

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す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にしましょう。



- 正しい姿勢にするために
 - ◇ テーブルは、手がひじから自由に動かせる高さにする。
 - ◇ 背もたれにすき間がある時は、背中にクッションなどを入れる。
 - ◇ イスの高さは、足の裏が床にしっかりとつく位置にする。
 - ◇ お茶碗・お椀は持って食べる。

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

★正しい姿勢の効果

- 消化・吸収力のアップ！



⇒背筋が伸び、お腹が圧迫されず、消化が良くなる。
⇒成長につながる

- 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

- ボディーバランスが保たれる！



- 誤嚥(ごえん)防止！



⇒姿勢が悪いと食べ物が飲み込みにくくなり、喉に詰まったり気管に入ってしまう原因にもなります

★よく噛んで食べましょう！

1. ゆっくり味わう
2. 一口を少なく
3. 奥歯でしっかり噛む



そら豆を食べてみよう

空に向かってさやが育つ様子から「そら豆」。原産地は諸説ありますが、世界最古の農作物の一つとされています。たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で栄養満点な食物です。
ふっくらした豆が特徴のそら豆。スープや炒め物に入れるなど、さまざまな食べ方ができます。
そら豆の美味しい時期は「3日」と言われるほど、とてもデリケートな野菜です。鮮度が落ちやすいので、すぐに調理するのが良いとされています。
そら豆がさやごと売っているのは旬の時期だけです。さやのまま焼いて焼きそら豆にしたり、茹でたりして、ご家庭でも味わってみてはいかがでしょうか。

28日(火)お食事にもそら豆提供します。

子ども達にそら豆のさやむきをしてもらい
午後のおやつに食べる予定です。