

食育だより

令和4年5月17日
 由木あすなろ保育園
 園長 藤原 直子
 栄養士 寺田 純子

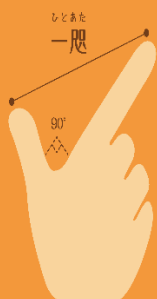
保育園の給食は、子ども達の健やかな成長を助けるために旬の食材を使用した栄養バランスの良い食事になるよう、また、食に興味を持ち、「食べることが好き」になってもらえるような献立づくりを心がけています。食事量が十分でなくても、無理せず、食べられる量を完食できることから始めましょう。食器がピカピカになるうれしさを感じられるようにしたいですね。大人が声をかけながら食事を一緒に楽しみましょう。



椅子に座っての食事は、1人でお座りが出来るようになる頃を目安に行います。猫背にならず楽な姿勢で座られるものを選び、両肘を広げても隣とぶつからない距離をとることも大切です。

箸は、日本では食事の道具として欠かすことができません。食べ物ははさんだり、切ったり、混ぜたりと様々な動作をすることができます。箸を正しく持って使うと、料理が食べやすくなります。美しい箸づかいで食事をおいしくいただきましょう。

使いやすいお箸の選び方



ポイント

親指と人差し指を90度に広げ、2本の指の先端を結んだ長さを「一咫(ひとあたま)」と言います。この長さの約1.5倍、つまり一咫半が使いやすいお箸の長さです。



一咫 × 1.5 = 使いやすいお箸の長さ

はしの持ち方レッスン!

