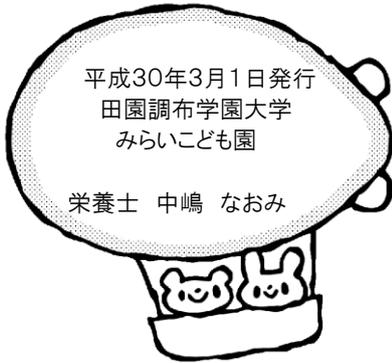




給食だより

3月号



平成30年3月1日発行
田園調布学園大学
みらいこども園

栄養士 中嶋 なおみ

姿勢を見直しましょう

園の給食の時間は、各学年で子どもたちに合わせた高さの椅子に座って食べています。クラスを回っていると気になるのが座っている時の姿勢です。座るところに足を上げてしまったり、体が曲がって膝が横向きになってしまったりしている子は、声をかけて正しています。日ごろから正しい姿勢で座るようにするとできるようになってきます。春は改まった席や会食などで外食などの機会も多くなります。ぜひご家庭でも食事の時の姿勢に注目してみてください。

姿勢のチェックポイント

- ・テーブルにお腹を向ける
- ・テーブルから体を、こぶし1・2個分空ける
- ・深く腰掛ける
- ・足を床につける



食事の時に、**食器に手を添える**ことも大切なことです。合わせて意識しましょう

お箸の選び方

みらいこども園では、そら組に進級すると自分のお箸でごはんを食べます。子どもたちはまだまだ練習途中です。長さや素材をお子さんが使いやすいもので用意していただくと、より上達でき、食事もスムーズに進みます。〈お箸選びのポイント〉

- ・長さは、親指と人差し指の先を広げた1.5倍位
- ・材質は、竹や木製の滑りにくいもの



給食の時間から...

給食時に3歳児クラスを回った時に、「先生手伝って」と声をかけられました。苦手な食材があるときに、時々子どもたちから一口食べるお手伝いを求められることがあります。一口食べておいしかったときはそのまま自分で食べ進めます。やっぱり苦手というときは回数を決めたり、一口でやめることもあります。その子は、小松菜のしらす和えが苦手な私に声をかけてきました。小さい一口をスプーンに乗せてお手伝いしました。「しらす干しというお魚の味がおいしいよ」と声をかけました。一口はクリアし、そのまま何回か手伝いました。ふと「先生、小松菜は体にいいの?」と聞いてきました。「食べるとお肌のカサカサも治るし、風邪も治るよ」と言うと進んで食べ始めました。「先生も小松菜食べたら手のカサカサ治るかな〜」と言うと私の手を見て「いっぱいおかわりしないとだね」と言ってくれました。次の日は、保育者に「お咳が治るお野菜はなあに?」と聞いたそうです。こんな風に毎日子どもたちと会話しながら、楽しく給食の時間を過ごしています。会話がきっかけで食材のことや料理に興味を持ってくれることもあります。来年度も子どもたちと楽しい給食の時間を過ごしたいと思います。