

2024年



給食だより

認定こども園わんぱくはうす



今月の目標

正しいマナーを身につけよう！



実りの秋、スポーツの秋、そして食欲の秋がやってきました。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

〇食事マナー

正しい姿勢で、正しい食器の持ち方で食事はできていますか？

食事中、口に食べ物が入ったまま喋っていたり、立ち歩いたりしていませんか？

食事のマナーには、様々なものがあります。子どもたちに単に守らせるのではなく、楽しく食べるための決まりであることを伝えましょう。

★食器の配置

ごはんは左、汁物は右、はしは手前など、食器を正しい位置に置いて食事をしましょう。

おうちでお手伝いをするときや大人が準備するときなども声をかけながら行くと自然に正しい配置を知ることができます！



★良い姿勢で食べよう

食事中の正しい姿勢とは、

- 背筋を伸ばし背もたれに背中を付ける
- 足は床に付ける
- 体と机の間にはこぶしひとつ分くらい空ける
- 机にひじを付けない
- 食器を持つ などです。

背中がつかない場合には、

背もたれとの間にクッションを入れる。

足が付かないときには、

台やマットを使用し安定させましょう。

良い姿勢で食べることで

消化も良くなります。



〇 げんきぐみ クッキング

9月は、みそ作りを行いました！

それぞれで袋に入った大豆と麴を潰したり混ぜたりしました。

約1か月後に完成する予定です。

完成したみそは、給食で使用します♪



〇食育の話

9月の食育の話は、「バランスよく食べよう」をテーマにお話をしました。

- 主食（ごはん・パン・めん）
- 主菜（肉・魚・たまご・大豆料理）
- 副菜（野菜・きのこ・芋。海藻料理）

この三つを組み合わせるとバランスよく食べることができます。

〇今月のげんき組クッキング

10月22日（火） スイートポテトを作ります！

【持ってくるもの】

エプロン・三角巾・マスク

