



様々な色の落ち葉が舞い落ち、秋も深まる頃となりました。子どもたちは、それを嬉しそうに集めたりちぎったりして、それぞれの遊びを見つけ楽しんでます。

食事のマナーを身に付けよう！！

食事のマナーは周りの人と楽しく食べるためにとても大切なことです。食事をする場合、マナーが悪いと周りの人に迷惑をかけてしまいます。

食事のマナーは、『相手を思いやる心』が深くかかわっています。保育園で子どもたちにマナーについてお話をするのは、「一緒に食べる人が嫌な気持ちにならないこと」です。保育園でのお給食は、食事が楽しいことが大前提。あれだめ、これだめ、と注意ばかりでは、食事が苦痛なものになってしまいます。

一緒に食事をする人に気持ちよく、そして楽しく食べてもらいたいと思えば自然とマナーも身に付いてきます。

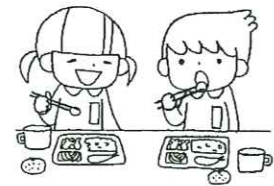
お家の方がよいお手本になってあげましょう！



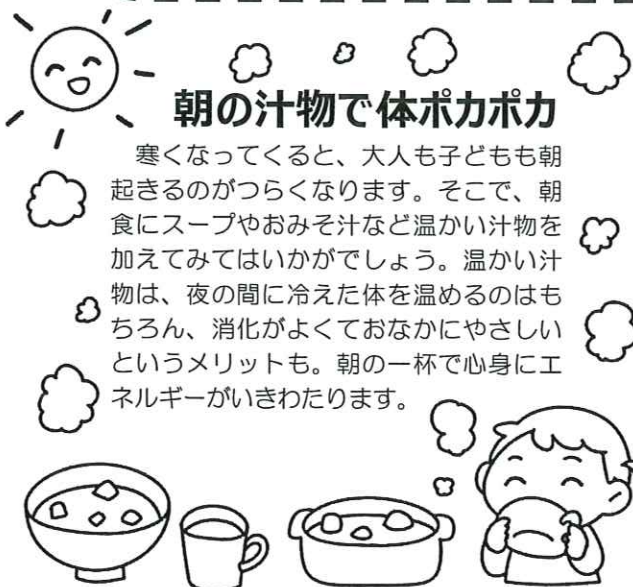
楽しく食事をするためのマナー🍔

楽しく食事をするために、下記の項目を守れているかご家庭で見直してみましよう！！

- 音をたてて食べたり、口の中に食べ物が入ったまま話をしない。
- 食事中に大声で話したり、ふさわしくない話をしたりしない。
- 食事中に席を立ったり、遊んだりしない。
- お皿を持たずひじをついて食べない。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとする。
- テレビや携帯電話を見ながら食べない。
- 椅子をテーブルにくっつけすぎたり、離しすぎたりせず姿勢よく食べる。
- 足をブラブラさせない。



食事の時間は食べるだけの時間ではなく、社会性を身に付ける時間でもあります。子どもたちが大人になったときに困らない様に、少しずつ習慣づけていければいいですね。



朝の汁物で体ポカポカ

寒くなってくると、大人も子どもも朝起きるのがつらくなります。そこで、朝食にスープやおみそ汁など温かい汁物を加えてみてはいかがでしょうか。温かい汁物は、夜の間に冷えた体を温めるのはもちろん、消化がよくておなかにやさしいというメリットも。朝の一杯で心身にエネルギーがいきわたります。

鍋の日

11月7日は鍋の日。「いい(11)な(7)べ」という語呂合わせと、この日は立冬となることが多いため鍋の日となりました。鍋料理をすると子どもが野菜を食べしてくれる一方、味が単調で飽きてしまう子もいます。途中でカレーやみそを加えて味が変わる鍋など、工夫をしてみるのもいいかもしれません。

