

30年 9月号



こどもの食事だより

9月に入りました。秋のような涼しい日もあり、朝晩の気温差がありますが、まだまだ残暑の厳しい日がありそうです。夏の疲れが出てきますので、ゆっくり休むことが大切です。また、食欲の秋はもうすぐです。嫌いな食べ物でも挑戦し、少しずつでも食べることができるよう家族や、友達と楽しい食卓を囲みましょう。

●マナー良くお食事できていますか？●

マナーのお手本はまず身近な大人です。大人が正しい食べ方をしていれば自然と子どもも真似してくれます。そのためにも孤食は避けたいところですので、家族一緒に楽しく食事を致しましょう。

食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対する食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。

西東京市立 芝久保保育園

●楽しく食べる子どもになるために！3つのチェック！！●

① 「おいしさ」を感じよう！

「おなかがすいた！」という感覚を持ち、さまざまな味を体験し、見て、触って食べる意欲を育てましょう。

味だけでなく、匂い、音、見た目、歯ごたえ一緒に食事をする人や環境も大切です。

② 一緒に食事作りをしていますか？

栽培や収穫などの体験、買い物や料理のお手伝いなど、子どものできることを増やしていきましょう。

③ 食べ物のお話をよくしていますか？

絵本やあそびの中で、折りに触れ「食」に関する話題にしましょう。

9月23日 秋分の日



昼と夜の長さが、ほぼ同じになる日です。

「祖先を敬い、亡くなった人を忍ぶ日」として国民の祝日に制定されました。

行事食として「おはぎ」があります。

20日はおやつにおはぎを出します。

