

# 9月 食育だより

9月に入ってもまだ暑い日が続きそうです。朝晩は涼しくても日中は気温が上がります。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達のため、脱水症状や熱中症になる危険性が高いので気をつけましょう。夏の疲れが出てくるこの時期、まずは、ゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に遊べるといいですね。



## \*\*\* 食育は食べるマナーから \*\*\*



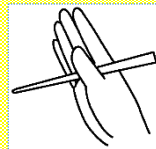
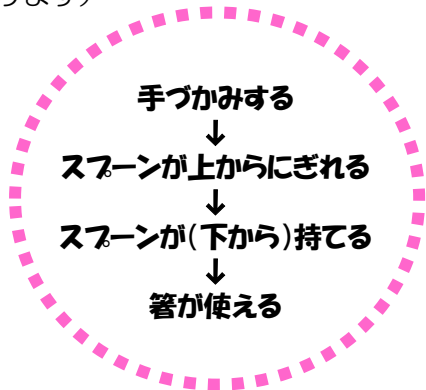
スプーンと箸



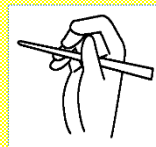
### 《正しい箸の持ち方》

子どもはそれぞれの段階を経て成長していきます。0歳児は離乳食後期の頃から、食べ物に興味を持ちだし、自分で食べたがります。始めは手づかみ、そしてスプーンが食事の道具として使用されるのは、1歳半～2歳前半にかけてとも言われています。

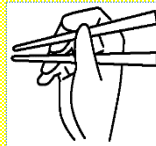
また、箸を使用するようになるのは、一般に3歳を過ぎてからと言われています。（もちろん個人差があります）



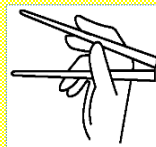
1. 箸の片方（固定ばし）を親指の根元に挟みます。



2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。



3. もう片方の箸（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。



4. 作用箸の支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせませす。

### マナーのお手本は周囲の大人

美しい箸使いは、料理が食べやすいだけでなく、他の人にも良い印象を与えます。逆に箸が上手に使えないと、食べ物をこぼしたり、他人に不快な印象を与えてしまいます。幼児期に、箸の正しい持ち方や食事のマナーを身につけたいですね。

マナーのお手本は、まずは身近な大人です。保護者や周りの大人が正しい食べ方をしていれば、子どもは自然にそれを真似してくれます。そのためにも、「孤食」は避けたいものです。みんなが揃って楽しく食べながら自然に食事のマナーが身につくと本当にいいですね。



### 保育園の食育活動から

ミニトマトが収穫できるようになり、各クラス順番に収穫して食べました。「おいしい」「すっぱい」「あまい」と、いろいろな感想が。育てた側にも、食する側にも嬉しい時です。ピーマンもどっさり収穫でき、給食でいただいています。

