



10月 食育だよ!



「あー美味しかった」

給食の時間になると、いつも給食室の入り口で「今日の給食は何ですか。デザートは何ですか。」と尋ねるりす組の子どもたち。食べ終わると、「あー美味しかった。給食先生ありがとう。」こんな声が聞こえてきます。(調理員にとってはこの言葉が最高にうれしいそうですよ。)

秋は体を動かすのにも気持ちのいい季節です。運動をするには、体を動かすためのエネルギーが必要です。朝食にはエネルギーの源となる炭水化物、筋肉や血液をつくるたんぱく質をしっかりとるようにしましょう。体を動かす1、2時間ほど前に食べる場合は、おにぎりやバナナなど消化のよいものが適しています。油は消化に時間がかかるので、試合前などに勝利を目指してトンカツを食べるのはおすすりできません。普段から健康を保つためには、栄養バランスのとれた食事を1日3回食べ、睡眠を充分にとることが大切です。



スプーンと箸



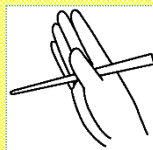
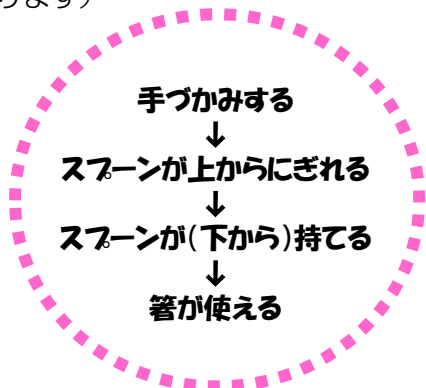
* 食育は食べるマナーから *



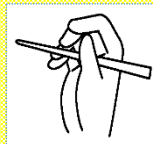
《正しい箸の持ち方》

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。

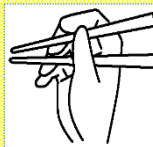
また、箸を使用するようになるのは、一般に3歳を過ぎてからと言われています。(もちろん個人差はあります)



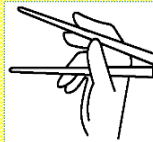
1. 箸の片方(固定ばし)を親指の根元に挟みます。



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。

箸を使つての食事、「上手に使えるもん」と言つてはありますが、よく見ると持ち方にはばらつきがあるようで、変な癖がついてしまつている子もいます。子どもたちは、友達が使つているからと「箸が欲しい」と要求してきますが、正しい持ち方を家庭でもぜひ知らせてください。テレビで食リポなどを見ると、「あ!」とお粗末な持ち方をしてる方を見かけることもあります。残念だなと思つます。小さいときについた癖はなかなか直りませす。気をつけませす。