

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 ***



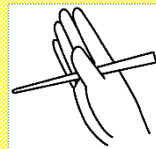
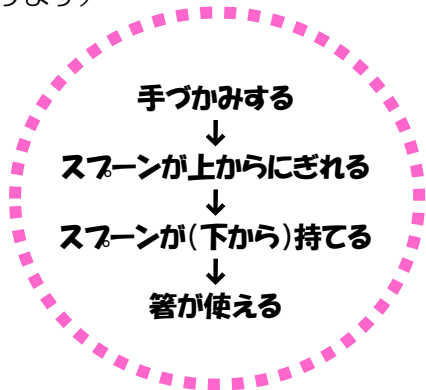
スプーンと箸



《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。

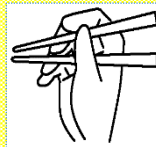
また、箸を使用するようになるのは、一般に3歳を過ぎてからと言われています。（もちろん個人差があります）



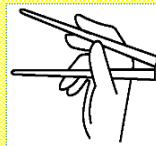
1. 箸の片方（固定ばし）を親指の根元に挟みます。



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

ずいかや、ミニトマト、きゅうりなど、園で収穫した夏野菜を今年はたくさん食べることができました。猛暑続きできゅうりやトマトは枯れてしまいました。「トマトないねえ」と何も無いプランターを覗き込む子、「もっと食べたかった」の声も聞かれました。今後も子どもたちがワクワクするような体験をしていきたいと思っています。