



9月 食育だより



日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのが少しずつ早くなり暑くても秋の気配を感じるようになりました。夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体をゆっくり休めることが大切です。夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう。日中は、まだまだ水分補給をしっかりとこない、熱中症予防を心がけていきたいと思います。



食育は食べるマナーから



姿勢・食べ方

正しい姿勢で食べることです。
胃が活動しやすくなり消化も
しやすくなります。
足の裏を床にしっかり
つけて体を安定させる
ことも大切です。



あいさつ

食事のあいさつには、「食材を育ててくれた人」「食事を作ってくれた人」そして
「私たちの体になってくれる
食材」への感謝の気持ちが込め
られていることを伝えましょう。



スプーン・フォークなどの 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)



手づかみする

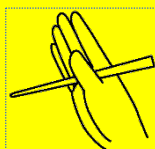
↓
スプーンが上からにぎれる

↓
スプーンが(下から)
持てる

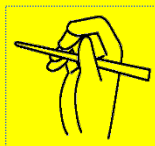
↓
箸が使える



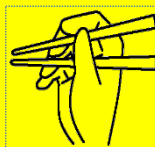
箸の持ち方



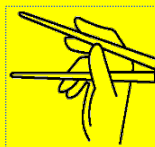
1. 箸の片方(固定ばし)を親
指の根元に挟みます。



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と
りさせるために、小指
を薬指に添わせます。