

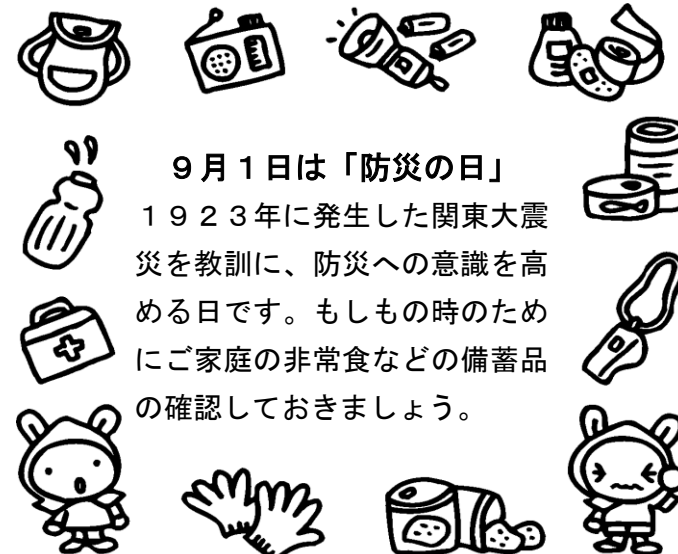
今月の食育目標

食事のマナーを知りましょう

きゅうしょくだより

令和2年9月号 社会福祉法人多摩養育園 八王子市立石川保育園

暦の上では秋でも、残暑の厳しい日が続いています。もう少しすると、朝夕も涼しくなり、過ごしやすくなってきますね。さて、待ちに待った実りの秋！おいしい食べ物が旬を迎えます。ぶどうや梨など保育園でも秋の食べ物を取り入れていきます。



9月1日は「防災の日」
1923年に発生した関東大震災を教訓に、防災への意識を高める日です。もしもの時のためにご家庭の非常食などの備蓄品の確認しておきましょう。

箸の長さや持ち方を確認しましょう！

日本人の食生活に、箸は欠かせません。サイズの合わない箸を使っていると、正しい使い方や持ち方を覚えることはできません。人差し指と親指を直角に開いて、その長さを図り、その1.5倍にした長さが持ちやすい箸の長さの目安です。成長に合わせて、手に合う箸を選びましょう。間違えた持ち方や、クセのある持ち方が定着しないように、ご家庭で繰り返し、根気よく子どもに教えて、今から正しい持ち方を身につけましょう！

●箸は親指と人差し指、中指の三本で軽く持ちます

●親指は人差し指の爪の横にあてます

(動かすのは上側だけです)

そろえます

●薬指の爪の横にあてます

●親指と人差し指の間にはさみ固定します



箸を持つ目安は、スプーンを鉛筆もちることができ、スプーンを上手に使いこなしていることです。子どもに必要なのは、「箸を持てるようになる」より「食事を楽しむ・食事のマナーになれる」ことです。まずは、親子で食事を楽しんでください。

旬の食材

ぶどう



品種ごとに収穫時期は様々ですが、品質も安定しておいしく食べられる時期は8月～10月初旬頃にかけてです。今が1番美味しい時期ですので是非食べてみてください。

きのこ



秋の味覚として親しまれるきのこは、和洋中問わず様々な料理で大活躍です！炊き込みごはん、炒め物、煮物、スープ等、旬の味を味わってみてください。

石川の給食室よりちょっと一言…

保育園のバケツ稲も日に日に成長していき、稲穂に花が咲いてきて収穫が待ち遠しいです。そんな普段食べているお米が出来るまでの時間の長さや、食べ物のおおきさを伝えていくとともに、配膳された食事は綺麗に食べきることもマナーとして伝えていきます。食べる量を選べるようになっていくので、選んだものは食べきって食器に残さないように声がけしています。ご家庭でもお子様の食器の様子を見て綺麗になっていたらほめてあげてください。