



きゅうしょくだより



令和3年10月 松井保育園

日の沈む時間が早くなり、肌寒く感じる日も多くなる季節となりました。涼しくなり、園庭で遊ぶ子どもたちの楽しそうな声も聞こえてくるようになりました。外で遊ぶ機会も増え、子どもたちの成長とともに給食の食べる量がだんだんと増えてきました。モリモリたくさん食べて、身体も冬支度を始めましょう！

食べるときの姿勢を見直しましょう！

夏が始まる頃、5歳児クラスと4歳児クラスでは正しい姿勢でご飯を食べよう、という話をしました。随分とカッコいい姿勢で食べる姿が多くなってきましたが、時間がたつと姿勢が崩れてしまう子どもいます。保育園でよくみられるのは、お箸やスプーンを持たない手があちこちに隠れている、足がテーブルから飛び出して横や後ろを見ながら食べているなどの姿です。いい姿勢が身につくように「いただきます」の前に姿勢を意識する声掛けができるといいですね。お家でも今一度、姿勢について見直してみましょう！

3～5歳 姿勢のチェックポイント

- ① 椅子・テーブルの高さはあっていますか？
- ② 肘をついていませんか？
- ③ 身体が横を向いていたり、足を投げ出してずり落ちそうになっていたりしていませんか？
- ④ 背中が曲がっていませんか？
- ⑤ 身体を揺らしたり、足を組んだりしていませんか？
- ⑥ おちゃわんをもって食べていますか？
☆お皿に顔を近づけるようなたべかたになっていませんか？



1～2歳児のお子さんの場合、まずは事に集中できる環境を整えてあげましょう。

一緒に食べる大人の姿がお手本となりますので、お父さん・お母さんも「きれいな姿勢でたべる」ということを意識してみてください！

1～2歳 姿勢のチェックポイント

- ① 食事をする場所がきまっていますか？
☆歩きながら・遊びながら食べることがないようにしましょう。
- ② 座る椅子・テーブルの高さはあっていますか？
☆足が床についていないと姿勢が崩れてしまいます。
- ③ スプーンを持っていないほうの手は食器に添えられていますか？
- ④ テレビは消えていますか？
- ⑤ 手の届くところにおもちゃを置いていないですか？

給食見本の展示が再開します！

6月から9月まで休止していた給食見本の展示を再開します。普段どんな給食を食べているか見ていただき、子どもたちとの会話も楽しんでいただけたら！と思います。

すみれ組で冬瓜の紹介をしました！

汁ものがちょっと苦手な3歳児のお友だちに、保育園でみそ汁の具として入る冬瓜を紹介しました。冬の瓜と書く冬瓜、実は夏から冬までが旬です。夏に収穫して冬まで保存できることから“冬瓜”と名付けられたそうです。冬瓜を見た3歳児クラスの子たち、「おっきい〜」の音がたくさん聴けました。みんな興味津々で話を聞いてくれました。

当日の給食で冬瓜のみそ汁が出ました。いつもは汁物の具を食べられない子も一生懸命透明になった冬瓜を見つけて口にしていました。



給食室から

10月の給食で使用される食材のお知らせ

さんま・さば・豚レバー・おから・柿・りんご・みかん
食材について何か気になることがありましたらお知らせください！

献立変更のお知らせ(変更後)

2日おやつ 菜めしおにぎり・小魚(ゴマ)

4日朝おやつ ミニポン小魚・牛乳

5日おやつ シュガーフォカッチャ・pipipi チーズ

8日おやつ ホットケーキ・プルーン・牛乳

23日おやつ アップルパン・みかん・牛乳

27日 里芋と鶏肉の煮物

28日 ハンバーグ