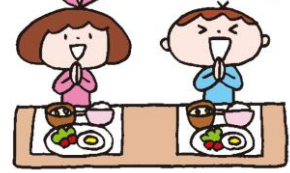




広徳保育園
2024年11月1日

気候の良い日が続いています。少し肌寒い日もありますが子どもたちは外に出て元気よく遊んでいます。体を動かすと、自然とお腹が空いて食欲が増すようです。給食の「いただきます！」の声も大きく、給食室まで聞こえてきます。

いただきます!



食事のマナーは 身についていますか?

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

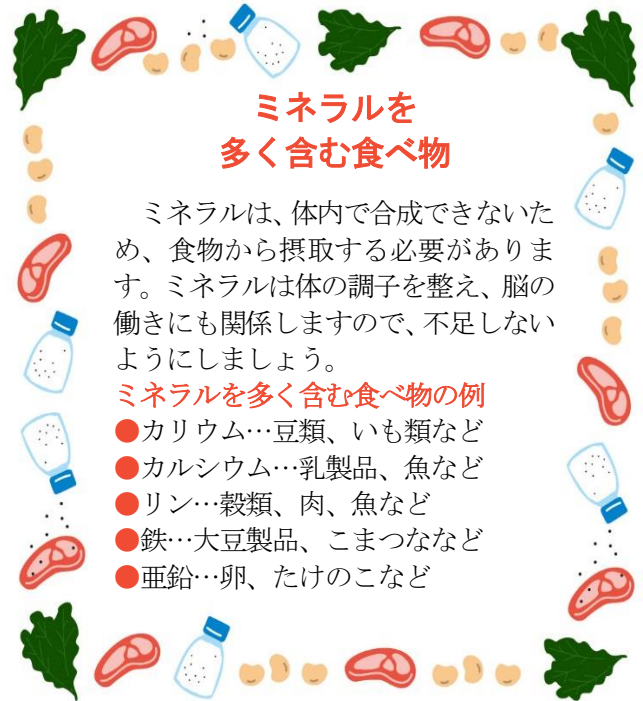
〈食事の環境を整える〉

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらおう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。



〈子どもの様子をチェックしてみましょう〉

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えていますか。
- 正しい姿勢で食べていますか。
- お茶碗やお椀を上手に持っていますか。
- 正しい持ち方ではしを使っていますか。
- 食器を大切に扱っていますか。
- 口を閉じてモグモグと食べていますか。
- 食べ物をボロボロこぼしていませんか。
- 好き嫌がなく、残さず食べていますか。



ミネラルを 多く含む食べ物

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整え、脳の働きにも関係しますので、不足しないようにしましょう。

ミネラルを多く含む食べ物の例

- カリウム…豆類、いも類など
- カルシウム…乳製品、魚など
- リン…穀類、肉、魚など
- 鉄…大豆製品、こまつななど
- 亜鉛…卵、たけのこなど

腸の調子を 整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスキリスタートさせましょう。

