

8月



2022年8月1日  
北九州市小倉社会事業協会  
おぐまの保育園



## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるようにするためには、食事環境を整えることが大切です。テーブルや椅子の高さが合っていないと、足が床につかないため食事に集中できません。

足の下に台を置き、安定した状態でいただきます。また、子どもさんの視界に玩具やテレビなど気になるものが入らないように片付けるようにしましょう。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

## トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともあります。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。

きりん・ぞう組は保育園でトウモロコシの皮むきにチャレンジしています。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



### 今月のレシピ

- ◆三色まぜご飯
- ◆キャロットゼリー

