

11月



2025年11月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

寒くなってくると気をつけたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。園では、うがい・手洗いを徹底していきます。ご家庭でも声かけやうがいや手洗い方法を再確認してみてください。



外出先でも食前に手洗い 帰ったらうがいを習慣に



食事前の手洗いや食後の歯磨きは、ウイルスによるかぜや食中毒などの感染症や、むし歯を予防するために、とても大切です。

外食時や公園などでお弁当を食べるときも、必ず先に手洗いをするようにしましょう。歯磨きは外出先では難しいことが多いですが、そういう場合は、食後のブクブクうがいがおすすめです。外出先では難しいでしょうが、家に帰ったらまず、手洗いをし、口の中を清潔にする習慣を忘れないようにして、ウイルスや病気から子どもたちを守りましょう。

ピーマン食べたよ！！

保育園では、畑で収穫した野菜を給食で提供しています。子どもが収穫したピーマン・茄子等を給食室に持ってきてくれます。

今回は、そう組さんからのリクエストで甘辛い味のピーマンソテーを作ってみました。自分たちで育てたピーマンは、味も格別みたいで「今まで食べたピーマンの中で一番美味しい！」と完食していました。また、収穫した野菜を美味しく食べられるように工夫して調理したいと思います。

食事のマナーは身につけていますか？

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。

その中でも食事のマナーやルールは大切です。まず環境を整え、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。

大人がお手本を見せることも大切です。

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する

- ☐ 「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。
- ☐ 食べ物をこぼしていませんか。

