



ぱくぱく通信

令和5年11月号
中木場保育園



だんだんと秋が深まり、公園の木々の葉も色づき、朝晩の寒さも厳しさを増してきました。これから訪れる冬に備えて寒さに負けない体作りをしましょう。秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜など体を温めるおいしい野菜がたくさん出てきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱいに秋を満喫しましょう♪



おいしく食べるための食事マナー

食事のマナーは食事の席をとともにする人たちがお互いに気持ちよく過ごすために大切なものです。食べ物で遊ぶ・食べ散らかす・ウロウロしながら食べるなど、マナーに関して注意することは色々ありますが、頭で覚えるものではなく体で覚えて身につけるものですので、小さい頃からのしつけが大事になってきます。

●食事の前に手を洗う

風邪や感染症予防のためにも食前には手を清潔にするようにしましょう。



●座って食事をする

席を立ててフラフラしたり、食事中にひじや頬杖をついたり、食べ物や食器で遊んだりしないで落ち着いて食事をしましょう。

●背筋を伸ばして食べる

背中を丸めて食べると消化不良の原因にもなります。食べ物を効率よく消化・吸収させるためにも背筋を真っ直ぐ伸ばして食べましょう。

●あいさつをする

食事の前には「いただきます」食事の後には「ごちそうさまでした」の挨拶をする習慣は必ず身につけておきたい食事のマナーです。

●音を立てずに食べる

食器をスプーンで叩いたり、口に物が入ったまま喋ったりするのはよくありません。みんなと楽しく気持ちよく食事をしましょう。



●三角食べをする

ご飯、主菜、副菜(汁物)を順に食べていく食べ方で、料理を均等に食べることができ、栄養もバランス良く摂取することができます。

子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、7歳・5歳・3歳の子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。これまで無事に成長したことに感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。

お祝いする子どもたちが持っている「千歳飴」。千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願う「長く伸びる」という意味と、長生きすることへの願いが込められています。色は縁起のいい紅白で、袋には鶴と亀や松竹梅が描かれており、長寿や健康が表現されています。