



給食だより



食事のマナーについて知る

社会福祉法人 虹福社会
富士こども園
2020年5月21日(木)

子どもは毎日繰り返される食事の中で、食事のマナーを学んでいきます。正しいマナーを身につけることは、気持ちよく食事ができることや自分の健康を守ることにつながります☆

①きれいに手を洗おう！

手には、目に見えない菌がたくさん付着しています。何事にも興味津々な子どもたちはいろいろな物に触れるので、食事の前にはしっかりと手洗いをする習慣を身につけましょう。



厚生労働省手洗いマニュアルより

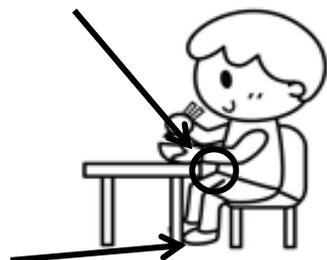


②正しい姿勢で食べよう！

きちんとした姿勢で食べると、見た目が良く、食べ物の消化、吸収を助けてくれる効果もあります。また、足をしっかりと床に着けて食べることで、よく噛んで食べることができ、顎の発達や脳の活性化にもます。

☺ 足がしっかりと床について

☺ お腹とテーブルの間は、こぶし1つ分開ける



☺

背中がまっすぐ、背骨がくまなく曲がっていること



♪親子で簡単手作りおやつ♪

ちんすこう

(材料 約15~20枚分) (作り方)

- | | | |
|-----|-----|---------------------------------|
| 小麦粉 | 80g | ①ラードを溶かし、液体状しておく。 |
| ラード | 40g | ②ボウルに小麦粉と砂糖を混ぜ、そこにラードを加えてよく混ぜる。 |
| 砂糖 | 50g | ③生地がひとまとまりになったら、好きな形に形成する。 |
| | | ④170℃に温めておいたオーブンで15~20分焼く。 |



お好みて、ココア、きな粉、ココナッツなどを入れるといろいろな味が楽しめます。型ぬきをして可愛く仕上がりますよ♡

✿子どもたちの様子

ランチルームでは、だんだんと手洗いや準備の仕方を覚え、楽しそうに食事をしている姿がたくさん見えます。「今日の給食はなあに?」「これお家でも食べたことあるよ!」など、給食に入っている食材にも興味を示し、子どもたちの好きなメニューを知るきっかけにもなっています。

6月の食育目標は…

【よく噛んで食べる】

噛むことの大切さ、歯磨きについて知ろう!

