



カラフル ~みんなちがって みんないい~

令和元年 6月11日

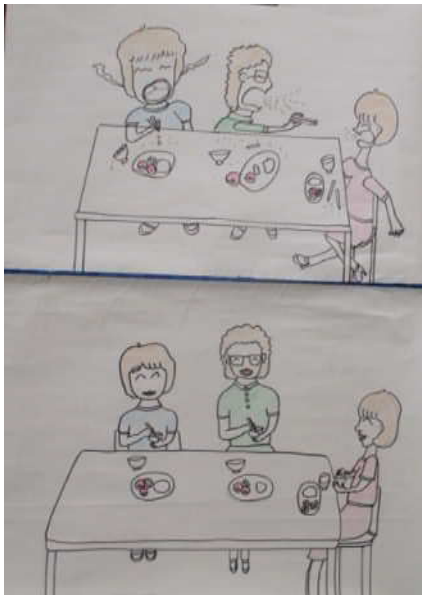
食育の巻(食育の日の取り組み)



上北沢保育園

きりん組クラス便り No.2

先週、栄養士より、今年度になってはじめての栄養指導を受けました。今回のテーマは“食事のマナー”についてです。椅子への座り方や姿勢について、また食器の並べ方や食べる順番についても詳しく教わりました。



こちらは食べる姿勢についての図。上と下ではどちらが正しいか？子ども達もすぐに気付いていました。椅子にしっかり座り、背中まっすぐ！



保育士の姿勢はどうでしょう！？

食器の配置は左が主食、右が汁物、上がおかずとなります。



正しい姿勢でよく噛んで食べないと、身体に不調が現れます…。

お箸の使い方についてもポイントを教わりました！

クラスでは今15膳のお箸を、日々のメニューや個々の様子に合わせ交代で使っています。ご家庭での様子はいかがでしょう？栄養士によると、まず、お箸を正しく持って、“カチカチ”と音が鳴るように練習してみましようとの事でした。しっかり握って操る為には手が必要、という事で、右の写真のように手の運動もしてみました。ご家庭でも食事の様子について、是非お子さんとお話してみてください

