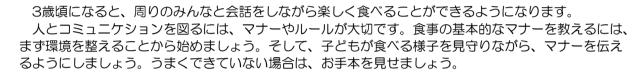


駒場認定こども園 2023年12月15日発行



厳しい冷え込みが続くこの頃。空から降ってくる白い雪に、子どもたちは大はしゃぎ!元気いっぱいに走る子、雪遊びに夢中になる子…子どもたちの楽しそうな笑顔を見ると、心がぽかぽかと温まります。寒さに負けずたくさん遊び、たくさん食べて、毎日を健康に過ごしたいですね。

食事のマナー は身についていますか?



「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。

[子供の様子をチェックする]

- □「いただきます」「ごちそうさま」が言えるか。
- □正しい姿勢で食べているか。
- □お茶碗やお椀を上手に持てているか。
- □正しい持ち方ではしを持っているか。
- □食器を大切に扱っているか。
- □食べ物をボロボロこぼしていないか。
- □好き嫌いなく、残さず食べているか。

-





食事のときの正しい姿勢

食事のときは正しい姿勢を保てるように、 以下のポイントをご家庭でも気をつけま しょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間は こぶしひとつ分あける。

冬に 国を迎える食材

冬休みに入ると、家族で食事をする回数も 増えてくることと思います。ぜひ、この時期 に美味しい食材を選んでみてください。



