

第2回 食育活動

「食事のマナーについて」

10月7日（火）年長さん2回目の食育活動を行いました。

食育の内容は、食事のマナーについてでした。

どんな姿勢で食べるのがいいのか、なぜご飯を食べるときに挨拶をするのか、ゆっくりよく噛んで食べることの大切さやお箸の持ち方についてお話しし、実際にお箸を使ってスポンジや毛糸をつかむ練習をしました。

この日の給食ではきれいな姿勢を意識しながらゆっくりよく噛んで、もりもり食べてくれた子どもたちでした(^^)

ぜひお家でも食事マナーについてお子さんとお話ししてみてくださいね。



マナーをふりかえってみよう！

～ ごはんを 食べるときに できているかな？ ～

※今回この5点を中心に食育を行いました。



1 きれいな 姿勢で
「いただきます」



2 おはしを
正しく使って



3 ゆっくりと
よくかんで食べる



4 感謝の気持ちをこめて
「ごちそうさま」



5 作ってくれた人に「おいしかったよ」と
伝えてみよう！



その他、レシピをクックパッドにて随時更新中です♪
ぜひのぞいてみてくださいね。

★おはしのもちかた★

今回の食育ではこのような流れで練習しています。
ご家庭でもぜひ練習してみてくださいね。



- ① 鉛筆を持つように、人差し指と中指と親指で一本のお箸を持ちます。



- ② 人差し指と中指を少し曲げるようにして、箸先が上下するように練習します。（数字の1を書くように）



- ③ 下のお箸を親指の付け根にスーッと差し込み、薬指の爪の横にあてて固定します。

- ④ 二本の箸先を揃えて、上のお箸と下のお箸を持ちます。



- ⑤ 下のお箸は動かさないようにし、上のお箸は親指を支点にして、人差し指と中指ではさむように上下に動かします。