



# 10月 食育だより



## 「あーいい匂い」

外に出ようと玄関ホールで靴を履き替えていると、食欲をそそるようないい匂いが…「あーいい匂い」「何の匂いかな」「早く食べたいよ」。お出しの匂い、ニンニクの匂いなど調理中の匂いが園舎に漂ってきて子どもたちはワクワク感でいっぱいです。

秋は体を動かすのにも気持ちのいい季節です。運動をするには、体を動かすためのエネルギーが必要です。朝食にはエネルギーの源となる炭水化物、筋肉や血液をつくるたんぱく質をしっかりとるようにしましょう。体を動かす1、2時間ほど前に食べる場合は、おにぎりやバナナなど消化のよいものが適しています。油は消化に時間がかかるので、試合前などに勝利を目指してトンカツを食べるのはおすすめでできません。普段から健康を保つためには、栄養バランスのとれた食事を1日3回食べ、睡眠を充分にとることが大切です。



## \*\*\* 食育は食べるマナーから \*\*\*



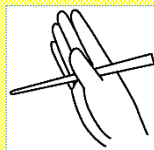
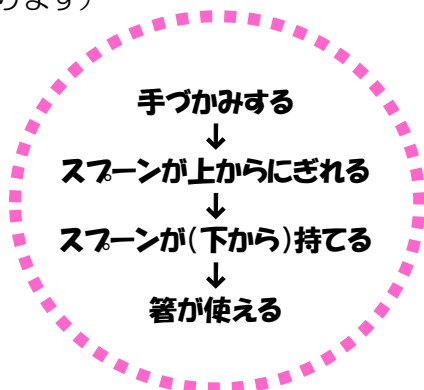
### スプーンと箸



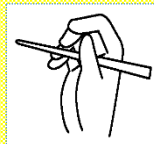
### 《正しい箸の持ち方》

子どもはそれぞれの段階を経て成長していきます。0歳児は離乳食後期の頃から、食べ物に興味を持ちだし、自分で食べたがります。始めは手づかみ、そしてスプーンが食事の道具として使用されるのは、1歳半～2歳前半にかけてともわれています。

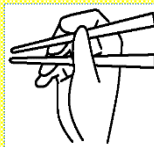
また、箸を使用するようになるのは、一般に3歳を過ぎてからと言われています。（もちろん個人差はあります）



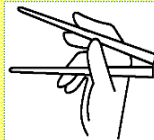
1. 箸の片方（固定ばし）を親指の根元に挟みます。



2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。



3. もう片方の箸（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。



4. 作用箸の支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせます。

箸を使っの食事、「上手に使えるもん」と言っはいますが、よく見ると持ち方にはばらつきがあるようで、変な癖がついてしまっいる子もいます。子どもたちは、友達が使っているからと「箸が欲しい」と要求してきますが、正しい持ち方を家庭でもぜひ知らせてください。テレビで食リポなどを見ると、「あ！」とお粗末な持ち方をしている方を見かけることもあります。残念だと思っいます。小さいときについた癖はなかなか直りません。気をつけましょ。