



給食だより

いつの間にか、日が短くなり、昼夜の気温差が出てきましたね。
食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋・・・
楽しみの多い季節がやってきました。毎日の食事をしっかりとって、
規則正しい生活を心掛けましょう。



食事のマナー教えてくださいか？

★マナーは楽しく食事をするためにある★

マナーと聞くと、『こうしなきゃダメ』『こうしたらダメ』といった決まりごとが多くて窮屈なイメージがありますよね。

食事のマナーは『みんなで楽しく食べる』ためのルール。

子どもたちには、

『みんなと気持ちよくごはんを食べるためにルールがある』

と伝えて下さい。

そうすれば、相手への思いやりが生まれ、マナーを守りたいと思えるようになるでしょう。

※子どもの気持ちを尊重し、少しでも上達した部分を認める言葉かけをしてあげましょう。注意ばかりされていると、子どもの食事を楽しむ気持ちや意欲が失われてしまいます。

【マナーの身につく環境】

子どもがマナーを、身につけるには、安心して楽しく食事できる、4つの環境を整えることが大切です。



- ①人・・・大人が落ち着いて席に着き、自ら楽しく食べる手本となります。
- ②物・・・体に合ったサイズの机とイス、手に合った大きさの使いやすい食具や食器を整える。
- ③時間・・・子どもが集中して食べられる十分な時間を確保します。席に座ってから食べ始まるまでの待ち時間は短い方が、子どもは集中できます。食べ終わる時間もただただ待つだけでなく、時間を決めるようにしましょう。
- ④雰囲気・・・一緒に美味しく食べる人、楽しい会話、心地よい音楽などで、食事が楽しく感じられます。

★テレビなどを見ながらの食事は、消化に悪く肥満のリスクを上げるので、注意しましょう！
また、歩き食べも窒息事故につながるので、注意しましょう！



10月17日はお弁当の日です♪

