

🍲食育🍲おいしいね！きゅうしょく

今回は子どもたちに配膳する給食量の違いをご紹介します！おうちではどれくらい食べていますか？幼稚園では30分間で配膳された給食を食べられるように指導しています。小食の子やたくさん食べることができる子など個人差があるので、いろいろな量を配膳して自分で選択できるようにしています。給食の時間内に自分が食べられる量を知ること大事なことだと思います。また体調がよくないときや苦手なメニューの時には「少な目にしてください」など自分で伝えることができるのも大切なことだと思っています。苦手な食材も食べたことなかった食材もまずは一口から。個々に合わせて食べる量を調整し、無理なく挑戦できるようにしています。自分のお皿はいつもぴかぴか綺麗に完食できるようになりました！そして4月の頃にはお残しがたくさんあった大井幼稚園の食缶もついにご飯・おかず・添え野菜など全ての食缶が空っぽになる日も！そして早く食べ終わった子は、おかわりタイム！！何度もおかわりをする子もいます。「おかわり〜」「今日は売り切れ〜🍴」「給食センターさん喜んでるかなあ！」おいしそうに笑顔で食べる姿はとても気持ち良いものです。「おいしいっ」と言いながら食べている姿を見ると本当に嬉しくなります(^)/いただきますは命をいただくことへの感謝の気持ち♡。ごちそうさまは食べ物を選んでくれたり作ってくれたりする人への感謝の気持ち♡毎日給食センターの人から届く給食一口メッセージ。メニューについて、日本や中国・韓国の食文化について・・・などいろいろな知識をメッセージで伝えてくれます。毎日の給食を通して食が豊かに、そして心が豊かになってほしいと思います。栄養バランスのよい給食をモリモリ食べて心身共にたくましく、ぐんぐん大きくなってほしいものですね！

6/7のメニュー：白米・イカのかりんとうがらめ・ワカメスープ・たくあんあえ・黒糖ビーンズ・牛乳

モリモリ食べられます！



標準の量

イカだけちょっと苦手。1個にしてください！



ちょっとだけに。お汁の具も少なめ・全体的に



桃組さんのお皿は一回り小さ



練習箸ではなく給食センターの箸で食べることができるようになりました

おはしの持ち方どうですか？鉛筆と同じだ



赤組さん桃組さんは袋に入った麺やパンや大きい魚等はまずは半分だけ配膳。時間より早く食べ終わって食べたい人はお皿に入れてもらいます。決まった時間で残さず食べきる事を大事にしています。

すききらいないよ～
モリモリたべてます！



ソーシャルディスタンス

一人一つの机で向かいの人との距離は2メートル！ソ〜シャルディスタンス！守ってます！できるだけ黙食。横を向かないでお皿を持ったり手を添えたりして食べるように声を掛けています。途中で上履きが脱げたり体が傾いたり肘をついたり♪綺麗な食べ方が出来る人って素敵です。食事のマナーが習慣付くように日々積み重ねですね。食べ終わったらすぐにマスクをし、おかわりにきたり食べ終わった人同士で少しおしゃべりすることも。

お皿は ぴっかぴか〜



食べる時の姿勢・・・「よい姿勢をしましょう」
よい姿勢とは・・・
ぐう（肘をつかない机との距離）ぴた（足裏を床につけて足を揃える）びん（背中を伸ばす）ことです。
机に肘をついたり足がふらふらしたり。おうちの様子はどうか？ごちそうさまをするまでは席を立たないことも大事ですね！おうちでも意識してみてくださいね！

給食で大切にしていること ☆楽しく美味しく食べることに！

- ・午前中しっかり体を動かして元気に遊ぶ！「お腹がすいたあ〜！」「おいしいっ」食べたいって思う気持ち・・・食欲って大事ですね。食欲がわくような生活リズムや環境作り大事です。
- ・初めての食べ物や苦手な食べ物にも一口から挑戦・・・おいしいと思う食べ物を増やそう！
「あれ！食べてみたらおいしかった。今まで口にできなかった食材も、初めて自分で食べてみようって口に入れる勇気！すてきです！そして「食べられた！」にこにこ笑顔！自信にもつながっていくようです。
- ・食事のマナー（挨拶・姿勢・箸の持ち方など）を知りおいしく食べる！
「机に肘をついてないかな？お皿に手を添えられますか？お汁のお椀の持ち方はどうかな？スプーンの持ち方はどうかな？」食事のマナーに自分で気づけるように声かけしています。足をふらふら。身体はウロウロ、きょろきょろ。座っている椅子の周りに食べ物が入り込んでいませんか？床にこぼした食べ物は食事の後自分でふき取るようにしています。足を揃えてよい姿勢・・・良いマナーで美しく食べることができると素敵ですね！
- ・お箸を持つほうに副食おかず、反対に主食のご飯やパン。左利きの子と右利きでは置き方が違います。できているかな？

食事のいろいろなマナーはおうちの食事中も意識してみてくださいね！

毎日元気いっぱい遊んでま〜す♪



ひっこし〜♪



おなかぺっぺこ〜



おなか

