

# 給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和6年10月

日の暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。この時期は、活動量・食欲が増す時期になります。子どもも心身ともに成長する時期でもあります。食べ物がおいしく感じられるこの季節に、秋の味覚とともにいろいろな食べ物を食べてみましょう。

## 食事のマナーを覚えよう!!!

3歳頃には、自分で食事が食べられるようになります。この頃から、家族や友達みんなで会話をしながら楽しく食べる「社会食」に発達させるために食生活の基本的なルールを教え、マナーを身につけることが大切になります。

マナーは、一緒に食事をする人同士がお互いに気持ちよく食事をするための「心遣い」です。

子どもたちが楽しみにしている給食の時間なので正しいマナーを身につけ楽しい雰囲気の中でみんなが気持ちよく食事できるようにしたいですね。

### 食事の準備

☆食事環境を整えましょう

- ・食事の前に手を洗おう。
- ・テーブルを清潔にしよう。

### 食事の姿勢

★食事のときは正しい姿勢を保てる

ように気を付けましょう

- ・背筋を真っ直ぐ伸ばす。
- ・テーブルに肘をつかない。
- ・お茶碗やお椀に手を添える
- ・両足が床につくように、椅子の高さを調節する。
- ・テーブルとお腹の間はコブシーつ分あける。

### 食事の挨拶

☆あいさつをしましょう

- ・感謝の気持ちを込めて「いただきます」
- ・口をお皿に近づけて食べない。
- ・箸やフォークなどを正しく持つ。
- ・口に食べ物が入っている間は話さない。
- ・「ごちそうさま」のあいさつをして食事を終える。

ただししいせいで  
たべてますか？



いただきます

ごちそうさま

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、

秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すとされています。

近年は日本でも定番のイベントになりましたね。

ハロウィンに必ず登場するかぼちゃのちょうちん(ジャック・オー・ランタン)

は、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものが、

アメリカでかぼちゃになったそうです。

かぼちゃには甘味もあり、ビタミンAが豊富に含まれています。かぼちゃを

パイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりするとハロウィンがいっそう

盛り上がるでしょう！

「冬至かぼちゃに年とらせるな」ということわざの通り、夏に収穫しても冬至の頃まで長期保存できるかぼちゃは、ほどよく甘い味わいで、健康や美容に欠かせない栄養もたっぷり含まれています。外皮から果肉、ワタ、種と捨てるところがない優れた野菜なので、食べ過ぎに気をつけながら無駄なく食べて健康を手に入れましょう。