

# 2月の食育だより

2022年 1月28日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 勝又

## 大切にしたい「食事のマナー」

「食事のマナー」というと、堅苦しく感じるかもしれませんが、決して難しいことばかりではありません。人に迷惑をかけないといったことだけではなく、自然の恵みに感謝する、食べ物を大切にするとといったこともマナーのひとつです。

### ★感謝の気持ちから生まれるおいしさ

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。感謝の気持ちを育むことは、食材や食事への関心を高め、それがおいしさにもつながります。



### ★園での「食事のマナー」

園では、食への感謝の気持ちが育つよう「食事のあいさつ」を大切にしています。また、食事中は、「大きな声で話さない・口に食べ物を入れたまま話さない・動かない」といったマナーを守ることができるように声かけをしています。マナーを守るとは、食事に集中しておいしく食べられるだけでなく、食べ物の誤嚥や窒息の予防にもつながっています。



## 🍱 おかず持参のお願い 🍱

今年度の食育の取り組みの一環として、子どもたちに食育の大切さを伝えるため、6月にご家庭から食べられる量のおにぎりを持参して頂きました。

2月は食べられる量のおかずを親子で決めて持参して頂き、園での食事の量や嗜好と比べ、次の食育の参考にしていきたくと思っています。

持参日 2月10日(木)

対象クラス 幼児 ひまわり・さくら・こすもす

ごはん(おにぎり作り)・豚汁・果物・牛乳の提供はありますので、**お子さんの食べられる量のおかず**を持参してください。

いそがしい朝ですがご協力お願いします。

乳児 2月10日(木)献立

麦ご飯 豚汁 果物  
鮭のみそ焼き キャベツの塩昆布和え



早寝・早起き・朝ごはん・  
ウンチが出たよ



がんばりカードへのご協力  
ありがとうございました。



集計結果は別紙にて報告  
させていただきます。



## こども園での給食の様子を紹介します

### ひまわり1組



給食の時間をとても楽しみにしている子ども達。たくさんおかわりをしたり、苦手な物も頑張って食べようとする姿も見られます。一年生に向けて、正しい姿勢を意識できるようにもなってきました。園のみんなに、その日のメニューをお知らせする「放送当番」も大好きな活動です。

### ひまわり2組

給食大好きなひまわり2組さんです。給食をモリモリ食べて、いつも元気いっぱい遊んでいます。苦手な野菜もチャレンジして、食べることができるようになっています。おかわりを何度も何度もしている子どもたちは、身長もぐんぐん伸びています。献立を覚えている子も多いくらい給食が大好きです。