



# 4月食育だより



令和5年4月28日

太陽・月組保護者各位

小島保育園

太陽・月組を対象に月に一回「食育の日」を設けています。今回は、絵本「げんきをつくる食育絵本たべるのだいすき！」を通して栄養素の種類や役割を知りました。食べ物（栄養素）が身体へどのように働きかけるのか、食事のマナーについて質問しながら見ていきました。月組は初めての食育の日でしたが興味を示してくれたのでうれしく思います。今後も「食育の日」は、どのような活動をしているのか食育だよりでお知らせし、お子様とともに食への関心を高めていただけるよう取り組んでいきたいと思ひます。ご協力お願いいたします。

☆今月は食べ物の栄養、食べ物の色分け（赤、黄、緑、白）と役割について。



- ★赤      しょうぶなからだをつくる
- ★黄      つよいちからをつくる
- ★緑      おなかのちょうしをととのえる
- ☆白      おいしいあじのおてつだい

きんにくもりもり 「ち」や「きんにく」になる  
はやくはしる おもいものをもちあげる  
いいうちをつくる



☆食事のマナーについて(挨拶…感謝の気持ち・食器の並べ方・良い姿勢・箸の持ち方)

**「いただきます」**  
肉や魚、野菜、果物、それらの加工品など、私たちが動物や植物の命を食料としていただいています。生きものの命や命を育む自然の恵み、食に携わる人々の労働など、食にまつわるいろいろなものに對する感謝の気持ちで「いただきます」に捧げられています。

**「ごちそうさま」**  
「ごちそうさま」を、食事で食べた命に感謝。  
この「いただきます」の言葉で、食の恵みを受け、大勢の命を助けることに力や勇気をもらって、もてなしのために食料を運ぶのたさうです。おもてなしに對する感謝の気持ちを込めて、「前」と「後」をついて、「ごちそうさま」といっていただきます。

どちらも、感謝の気持ちを込めて言葉で、大切にしましょう!

**よい姿勢で、楽しく食べよう!**

**食器のならべ方**

このようにならべます!

副食      主食

主食      汁物

**よい姿勢**

よくかんで食べよう

主食とおかずは交互に食べよう

ひしをついたり、背中をまるめたりしない

**必ず、自分が正しく持っているかチェックしましょう!**

1 持ち方は、箸先から2/3の位置

2 上の箸は、人差し指と中指で挟み、親指をささる。

3 下の箸は、薬指の先と親指の付け根で握ります。

必ず、自分が正しく持っているかチェックしましょう!

できているかな??