

4月号 給食だより




✿ 食事のマナー

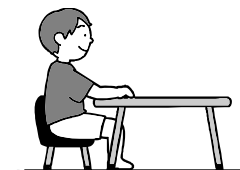
日本の食事マナーは、自然に感謝し、他者を気づかう心から生まれ、食文化の中で受け継がれてきた作法です。乳幼児期の子どもは、周囲の大人の姿から「正しいマナー」を学びます。乳幼児期は遊び食べなど、食事支援が難しい時期ですが、食事のマナーに配慮して、食事を楽しむことを心がけましょう。

○正しい姿勢で食べる

みんなで楽しく会食するために、正しい姿勢で食卓に座ることは基本的なマナーですが、正しい姿勢は、消化の面からも大切なことです。食卓の食べ物を見て、しっかりとよく噛んで飲み込み、胃（お腹）を圧迫することなくスムーズに消化するためには、姿勢を整える必要があります。

○正しい姿勢は、誤食、誤飲予防

食事にふさわしい環境を整え、ゆとりある落ち着いた雰囲気での食事を心がけることは、マナーだけでなく、誤食や誤飲予防になります。食べる時には、食事に集中し、目で楽しみ、鼻で香りを楽しみ、食感を楽しみながらもよく噛み、食事のうまみや味わいを楽しみましょう。食事をおいしいと感じることができる正しい味覚と食習慣の形成につながります。



✿ 園での食事について

毎日の給食は、四季や行事食を感じ、日本の文化に触れる機会を設けています。お友達と一緒に食べる給食、誕生日会や年中行事等、特別な食事を通して食の楽しさと大切さを学んでいます。

○給食提供

日本の和食をはじめ、和洋中様々な食事を提供しています。日本の和食では、塩分をひかえうまみを引き出す煮干しだしを使用しています。旬の野菜や魚など取り入れており、離乳食、幼児食、アレルギー食を提供しています。

○菜園活動

園の畑をはじめ、上古川ふれあい農園を利用し、季節の野菜を育て、食材への興味や関心を高めます。調理体験を通して食べる喜びが感じられるよう体験活動を行います。

○給食室職員

中野夏子、井坂零美、伊藤莉菜、本田亜里沙、菅原みやす、佐藤遥（育休中）