

# 4 月号 給食だより

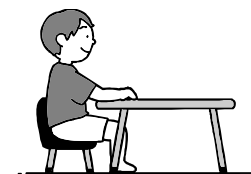


## \* 食事のマナー

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。



### ○落ち着いて食べる

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、大切なマナーのひとつです。食べる時には、食事に集中し、目で見て、ゆっくりとよく噛んで味わいます。「おいしいね。」「どんな味?」「つるつるだね」など、五感をフル稼働させながら、食べることを楽しみます。マナーに配慮した穏やかな食事は、健康な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。

ご入園・ご進級おめでとうございます。保育園では、お子様の健やかな成長のため、栄養バランスを考え、旬の食材を取り入れた給食を提供していきます。給食だよりでは、毎月、食事や衛生に関することお伝えします。また、レシピや食育活動など記載していきますのでよろしくお願いいたします。

## \* 園での食事について

毎日の給食は、健康維持、発育に必要なエネルギーや栄養素（量）を補うだけではありません。食の楽しさは、人とのコミュニケーションから生まれます。園では、1年の様々な行事を通して、四季を感じ、日本の文化に触れる機会があります。子どもたちは、お友達と一緒に食べる毎日の給食と、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きます。



### ○給食スタッフ

栄養バランスはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを含めて給食を提供して行きます。1年間よろしくお願いいたします。

- 管理栄養士：黒田まどか
- 管理栄養士兼調理員：齊藤遥
- 調理員：高橋愛綺、川村葉子、蜂谷みどり

