

おいしんぼだより

令和7年10月31日

新堀保育園

朝夕の冷え込みが増し、木の葉が色付き始め、秋の深まりを感じるようになってきました。
規則正しい食生活をして冬に備えましょう。



食事のマナーは 身についていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら
楽しく食べることができるようになります。

人とコミュニケーションを図るには、マナーやルール
が大切です。食事の基本的なマナーを身につけるに
は、まず環境を整えることから始めましょう。うまくで
きていない場合は、お手本を見せましょう。

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片付けの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

子どもの様子をチェックする

- ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」が言えているか
- ☐ 正しい姿勢で食べているか
- ☐ お茶碗やお碗を上手に持てているか。
- ☐ 正しい持ち方ではしを使っているか。
- ☐ 食器を大切に扱っているか。
- ☐ 口を閉じてモグモグと食べているか。
- ☐ 食べ物をボロボロこぼしていないか。
- ☐ 好き嫌いをなく、残さず食べているか。



新米おにぎりを食べました！
シンプルに塩だけで味付けしました。
ふっくらつやつや！おいしかったです！



炊き立てあつあつ♪



七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健
やかな成長を祝う行事です。男の子
は5歳(3歳で祝うことも)、女の子は
3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳
幼児の死亡率が高く、子どもの成長
は現在以上に貴重で、喜ばしいこと
でした。

また、七五三に食べる千歳飴に
は、「千年長生きできますように」と
いう願いが込められており、飴の色
も縁起がよい紅白です。



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保て
るように、ご家庭でも気をつけま
しょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお碗は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間は
こぶしひとつ分あける。

