



給食からのおたより



令和2年度 面川報徳保育園



気温が下がって空気が乾燥する季節になりました。この時期、インフルエンザや風邪などの感染症が増えてきます。予防のためにも丁寧な手洗い・うがい、規則正しい生活を心掛けて頂きたいと思っております。しっかり睡眠をとると免疫力アップにもつながります。旬の食材を食べて身体を温め、元気に過ごしましょう。



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、周りのお友だち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教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもさんが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

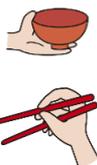
食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけのお手伝いをしてもらおう。
- 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、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。



食事マナーのチェック項目

- 「いただきます」や「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。
- お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- 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。
- くちを閉じてモグモグと食べているか。



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。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事を開いたりして祝います。



11月の予定

13日(金) 誕生会



ミニレシピ 手作りラスク



材料 (3才以上児1人分)

- 食パン8枚切り…1枚
- オリーブオイル…適量
- グラニュー糖…適量



作り方

- ① 食パンを半分に切る。
- ② 食パンの両面にオリーブオイルを軽く塗る。
- ③ オーブン170度で10分位焼く。
- ④ 熱いうちにパンの両面にグラニュー糖をまぶす。

