

食育だより　11月



秋も深まり、山々も少しずつ色づいてきました。秋から冬への準備をはじめたようです。
11月24日は「和食の日」です。この機会に食事の際のマナーについて見直してみませんか・・・？

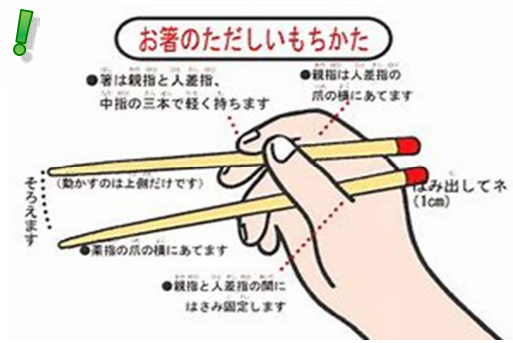
じょうずにもてるかな？

自分でお茶碗を持って、元気にもりもり食べる姿は、ほほえましいものです。
もう1度、正しい持ち方を見直してみませんか。



お箸選びも大切です！

◎長さは、手のひらの1．2倍の長さがベスト
◎握るところが太いと、子どもの指で箸を
　押さえることが難しいもの。先が細いもののほうが、細かい箸さばきがしやすいです。
◎重すぎず、すべりにくい材質がいいですね。



食事のあいさつをしましょう！

乳幼児期における食事のあいさつは、単なるマナーの習慣だけでなく、心の育ちやコミュニケーション能力の基礎を気づく基となります。令和8年度の鹿沼市食育推進計画「元気もりもりプラン　part Ⅳ」のアンケート調査においても、食事の時のあいさつの実施率が 75.0%と目標値の 80.0%に近づかない状況です。”食べ物に対する感謝の気持ち”を育むためにも、保護者や家族、友達と同じ言葉を交わして食べ始めることで、「みんなで一緒に食べる楽しさ」を共有し、食事の大切さを身に付けていきましょう。

『いただきます』の意味

元気に泳いでいた魚、飼育されていた牛や豚、畑の野菜たち・・。
みんないのちがあり、一生懸命生きていたものばかりです。
私たちは、その大切ないのちを**『いただきます』**

『ご馳走（ちそう）さま』の意味

馳も走もいそがしく走り回るという意味があります。私たちがいろいろな食べ物を食べることができるのは、たくさんの人たちが走り回り、一生懸命働いてくださっているからです。

