



2021年度 6月号  
ゆらりん自由が丘保育園 給食室

今月は食べる姿勢や食事への集中力についてお伝えします。ちょっとしたことが原因で集中できなくなることがあります。お子さんの普段の食事の様子を振り返ってみてくださいね。

### 食事に集中できない原因は？

テレビがついている

食事の前に行っていたことが気になる

そばにおもちゃが置いてある

お腹が空いていない

### 集中できる環境を整えましょう！

- 食事の前はおもちゃを片付ける、手を洗う、「いただきます」を言うなどの流れを作りましょう。
- 保護者の方は一緒に同じものを食べながら、「おいしいね」「どんな味がする？」などの声かけをしてみましょう。
- 長すぎる食事時間は「ダラダラ食べ」に繋がります。食事時間は30分～40分程度を目処にしましょう。食事中に遊びだしてしまったら、あとどれだけ食べたら食事の時間を終わりにするか、見通しを伝えてあげましょう。（「あと3口食べたら終わろうね。」など）
- 途中で眠くなってしまうときは、食事をする時間を少し早めてみましょう。ウトウトしながら食べると誤嚥につながる可能性がありますので、注意しましょう。



食事中に立ち歩いてしまったり…



だらだら食べを  
してしまったり…

### 正しい姿勢やマナーが食事への集中をさらに高めてくれます！

いいしせいってどうするの？

- ひざはまっすぐまをむいている
- あしがべったんとゆかについている  
(ひざがちよっかく。ゆかにつかないときはだいをつかおう。)
- せすじがぴーんとまっすぐのびている
- いすによりかからない



足の裏を床につけましょう！

床を踏みしめることで、噛む力がアップします！

※床に足の裏が届かない場合は、足置き台を置いてあげましょう。  
(牛乳パックなどでも作れます)



子どもたちが意識できるように、クラス内にイラストを掲示しています。食事マナーと一緒に食器の配膳位置も教えてあげるとより良いですね♪



### 6月1日は牛乳の日！

2001年、国連食糧農業機関（FAO）は牛乳への関心を高め、酪農・乳業の仕事を多くの方に知ってもらうことを目的に、6月1日を「世界牛乳の日（World Milk Day）」と決めました。これにちなんで日本でも2008年から毎年6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。

