



2022年11月
ゆらりん仙川保育園
管理栄養士 高木 恵奈

先月は残暑が厳しいと感じたり、急に寒くなったりと秋はどこへ行った？と感じる、体に応える気候でしたね。寒さに負けずに元気に過ごしていきたいですね。



食事のマナーについて

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ってきます。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伝えるには、環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食事をする様子を見守りながら、言葉がけをしたり、お手本を見せたりしながら伝えていきます。子どもは大人の姿をよく見えています。まずは大人のマナーを見直すのも子ども達へマナーを伝える第一歩に繋がります。

保育園でもくじら組やいるか組の後半に食事の基本的なマナーについての食育を行ったり、日々の食事の時間に言葉がけをしています。

食事の環境を整える

- ・食事の前に手を洗うように促す。
- ・配膳や後片付けの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。
- ・誰かと一緒に食事をする。
- ・食卓を清潔にする。(食事に関係の無いものを片付ける)

子どもの様子をチェックする

- ・「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
- ・正しい持ち方で食具を使っているか
- ・食器を大切に扱っているか
- ・口を閉じてモグモグしているか
- ・食べ物をボロボロとこぼしていないか
- ・好き嫌いなく、残さず食べようとしているか

☆このようなことを心がけながら、ご家庭でも楽しい食事の時間を過ごせるといいですね。

2歳児までは・・・
**食事はマナーよりも
楽しさ優先で**
食事は、楽しく食べることが一番です。マナーは二の次で大丈夫です。大人と一緒に食卓で和やかに会話をしたり食事の時間が楽しみになることが大切です。ただし、食事の環境を整えたり、大人のマナーを見直したりするとよいでしょう。

<クラスの様子>



くまのみ組：保育園での食事にも少しづつ慣れてきました。来月からは食材に触れるなどの食育活動も行っていきたいと思います。

ぺんぎん組：かぼちゃに触れました。かぼちゃを見つけると「かぼちゃ」とすぐに反応していました。持って近づくと子ども達の顔よりも大きなかぼちゃに少し驚いた表情も見えましたが、持ち上げたり、転がしたりと触れることが出来ました。何色かな？と聞くと「みどり」「オレンジじゃないね(子ども達が好きな絵本に登場するかぼちゃはオレンジでした)」と答えてくれました。目の前で半分に切って見せると「わー!」「オレンジ」と盛り上がり種を触ったり、取ったりしていました。昼食にかぼちゃを提供すると「かぼちゃ」と見せて教えてくれました。

いるか組：バター作りをしました。生クリームを密閉容器に入れて順番にバターになるまで繰り返し振りました。生クリームがホイップ状に固まり、分離してバターが出来上がる様子を確認しました。はじめは「牛乳みたい」と表現していましたが、「固まっている」「音がしない」など変化を子ども達も言葉にしていましたよ。その後「パシャパシャ音がする」と中を見てみるとバターが出来上がっていました。「わー」と驚く姿がとても可愛らしかったです。作ったバターはおやつのスコーンにつけて食べました。色の変化や音の変化について、おやつの時も話をしっかりと覚えていました。

くじら組：さつまいもを使ったクッキングをしました。チーム3はピーラーを使って皮むきを担当し、チーム4・5は包丁を使って切って下準備をしました。その後全員でさつまいもようかん作りをしました。さつまいもを潰したり、寒天液と混ぜたり、各グループごとに行いました。チーム5さんは各グループのリーダーとして、どうしたらみんなで仲良く作業が出来るか考えて仕切ってくれていましたよ。夏に行った寒天とゼラチンの違いの復習をすると「寒天は泡がボコボコ出るまで熱くする」としっかりと覚えていて驚きました。様々な食育活動を行う中で、それぞれが単発の活動ではなく少しずつ繋がりを持つて行えるように今後も計画していきたいと思っています。