



食育だより

ふたばっこ



令和 7年 12月号

認定こども園

第二双葉幼稚園

栄養士 田中 友子

早いもので、今年も残すところあと1ヶ月となりました。吹く風は冷たく寒さが身にしみ、風邪等にかかりやすくなる季節です。栄養バランスの良い食事や、適度な運動、十分な休養、睡眠をとて生活リズムを整えましょう。今月は、食事のマナーについて取り上げます。是非、ご家庭でも参考にしてみて下さい。



◆食事のマナーって何?・・・「お行儀よく食べなさい!」食事のマナーと聞くと、堅苦しくなると感じてしまうかもしれません。食事のマナーは、「人とおいしく楽しく食事を食べるため」にあります。できないことを叱るのではなく、できた時にたくさんほめてあげましょう。食事のマナーは、一度覚えると大人になっても自然にふるまうことができます。小さい頃から少しづつ、食事のマナーにふれる機会を増やしましょう。

◆食事のマナー、どんなことに気をつければいいの?

食事の前にはきちんと手洗いを!!

生活や、遊びの中で触れる場所には目に見えない細菌やウイルスがたくさんついています。食事は食具を通して口に触れるのでしっかり手洗いしましょう。清潔な状態で食事をすることもマナーです。



食事のあいさつをしっかりしましょう!!

食事のあいさつは、動物の命や自然の恵みをいただくこと、また野菜を作ってくれた農家の方や、食事を作ってくれた方への感謝も含まれます。「いただきます。」「ごちそうさま。」は、言う方も、言われた方も気持ちが良いものです。



「食事の時間」を区別しましょう!!

食事の時間にゲームやおもちゃが周りにあると食べる事に集中できません。食事する環境を整えて、遊びの時間を区別し、「ながら食べ」にならないようにしましょう。



姿勢を正しましょう!!

食事の際は、背筋を伸ばしましょう。緊張する必要はありません。リラックスしましょう。姿勢が悪いまま食べると、こぼしたり、肘を付く姿勢になったり、行儀が悪く見えます。足の裏をきちんと床につけると、より姿勢が安定します。体の小さな子どもは、背中にクッションをはさんだり、足置きを置いたりするといいですよ。(さくら組、たんぽぽ組さんも工夫して行儀よく座って食べています。)

食具をきちんと持ちましょう!!

赤ちゃんの頃は食べさせてもらっていた食事が、だんだんと自分で食べられるようになり手づかみ、スプーン、フォーク、箸へとステップアップしていきます。特に箸はきちんとした持ち方が出来るまで個人差が出やすいため、大人がお手本を見せ、遊びの中で箸に触れさせてていきましょう。



箸を上手に持てるようになるには、手づかみ食べや、スプーン、フォークでの経験が大きく関わってきます。「周りが使い始めているからそろそろ使い始めないと!」と、周囲と比べる必要はありません。その子のペースで取り組んでいけるといいですね。

◆冬至について…今年の冬至は **12月22日(月)**です。冬至にはどんなイメージがありますか?寒い、かぼちゃ、ゆず湯・・・今まで冬至の日に、何気なくやっていた習慣にはこんな意味があったんだ!と、ご家庭でお子さんと「発見」を共有して冬至を過ごしてみてはいかがでしょうか?

ゆず湯に入ろう!

冬至には、運気を呼び込む為に体を温める習慣があります。これが「ゆず湯」です。ゆずの強い香りは、邪気を払う力があるといわれています。

「ん」の付く食べ物

冬至は一年のうち最も短い時間です。つまり、太陽の力が一番弱い日もあります。しかし冬至を境にまた太陽の力をつける日とも解釈できます。冬至を境に「幸運」を呼び込むために「ん」の付く物を食べます。「運」と「ん」の韻をふんだんに使った名前が多かったそうです。

なぜ、かぼちゃなの?

かぼちゃをなぜ、冬至に食べるのでしょうか?実は、冬至にかぼちゃを食べる文化ができたのは江戸時代です。かぼちゃは長期保存が可能で栄養価も高く、寒い冬を乗り切る為に食べる食材として昔から重宝されてきました。