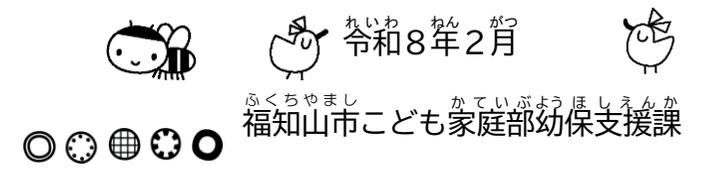


2月の食育だより



2月は一年中で一番寒い時期です。寒さに負けないからだづくりをしましょう♪

冬は空気が乾燥しているため、寒い時期でもこまめな水分補給が大切です。

また、感染症を予防するため、石けんでよく手洗いをし、うがい、季節の食材を使った温かい食事、十分な睡眠を心がけ元気に過ごしましょう♪

大切にしたい「食事のマナー」

★感謝の気持ちからうまれるおいしさ

私たちは自然の恵み、生き物の命をいただき、命を養っています。食事の前に感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと駆け回ってくれた人にありがとうという意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。感謝の気持ちを育むことは、食材や食事への関心を高め、そのことがおいしさにつながります。

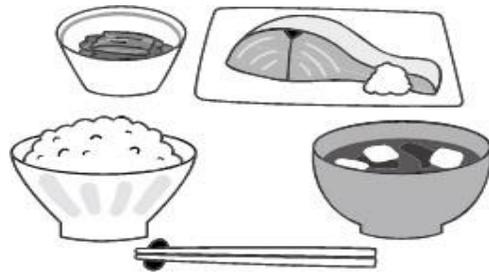


★和食のマナーを知ろう

•器は決まった場所に置きましょう

和食では、食事をおいしくいただくために、器を一番食べやすいところに置きます。手にとりやすい手前に「ごはん」と「汁」を置き、その奥におかずを置きます。

手に取ることが多いごはんを手前に置きます。



•お椀を正しく持ちましょう

両手でお椀を持ち上げ、一方の手の4本の指の上に糸底をのせ、親指でお椀のふちをおさえて支えます。持ちやすい大きさのお椀をえらびましょう。

※汁が入るお椀は、安全のためにきちんと持つことが大切です。汁を飲むときはお椀を両手で持ち、片手で持てるようになったら、正しい持ち方を教えてあげましょう。

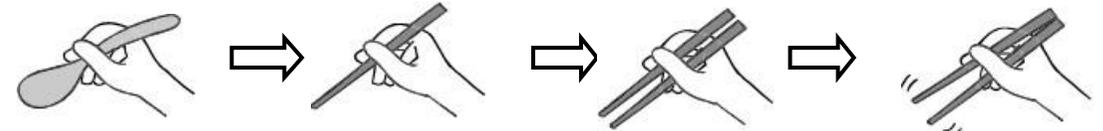
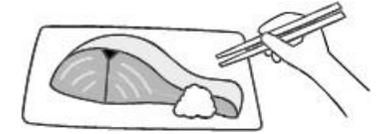


•大きな器は置いて、小さな器は手で持って食べましょう

持てない場合は置いて食べても大丈夫です。

•お箸の練習は急がずゆっくり進めましょう

お箸を上手に使うためには、お箸の練習を始める時期がポイント。離乳期の「手づかみ食べ」で手指、腕、口の協調運動ができれば、スプーン、フォークに進み、その後スプーンの鉛筆持ちができるようになってからお箸の練習を始めると、スムーズに正しく使えます。



食べやすさがおいしさにつながります♪

•正しく座りましょう

正しい姿勢は、消化の面からも大切なことです。食卓の食べ物を見て、しっかりとよく噛んで飲み込み、胃(お腹)を圧迫することなくスムーズに消化するためには、姿勢を整える必要があります。

食卓とテーブルの間はこぶしひとつ分あけて、椅子に深く腰かけて背筋を伸ばします。

① テーブルが胸の位置よりも高い場合
→お尻の下にクッションや座布団を置いて椅子を高くします。



② 椅子に深く腰掛けると届かない場合
→背中の後ろにクッションや座布団を置く。



③ 足の裏が床につかない場合
→踏み台などを置く。



★マナーを守ることは、食事に集中しておいしく食べられるだけでなく、食べ物の誤嚥や窒息の予防にもつながります。

