

# 給食だより 11月

くまの子倶楽部  
2019年11月



冬の足音が聞こえ始めた11月。寒い日こそ外に出て、なわとびや鬼ごっこ。体を動かすと、自然におなかやすいて食欲が増すようです。給食の「いただきます！」の声も大きく、園内に響いていました。

## 11月8日は いい歯の日

しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！



## 食事のマナーは 身につけていますか？

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ります。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教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

## 今月の食育

今月は秋の味覚の一つであるきのこを使って食育を行います。しめじ、まいたけ、えのき、スーパーでもよく売られている身近な食材です。きのこの香りや形の違いなど、実際に触ってみて観察したいと思います。

乳児食育 8日(金)  
幼児食育 22日(金)

## 七五三のお祝い



11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。11月15日のおやつは、小豆を入れて赤飯風にしたおにぎりです。みんなで食べてお祝いしましょう。



### 食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- 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。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

### 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。
- お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をポロポロこぼしていないか。
- 好き嫌いをなく、残さず食べているか。

