

給食だより

園での生活に慣れ、子どもたちもそれぞれお気に入りの場所、お気に入りのおもちゃができてきたようです。そんな子どもたちの姿に思わず笑みがこぼれます。端午の節句がある5月は、まさに子どもの日、子どもの月です。園でもお祝いの行事を通じて、由来や昔からある伝統や風習を伝えていきたいです。

今月の目標！ 正しい食事のマナーについて知しましょう。



いただきます

あいさつの意味を知ろう！

ごちそうさま

【いただきます】

「いただきます」は、「あなたの命を私の命にさせていただきます。」という感謝の気持ちが込められています。そして、料理を作ってくれた方、魚を獲ってくれた方など、食べ物が口に届くまで関わったすべての方々への感謝の意味も込められています。

【ごちそうさま】

昔は、今のように食材がお店で簡単に手に入らず、揃えることはとても大変なことでした。そのため、お客様に食事を出すために馬を走らせたり、自ら狩りをしたり、走りまわって準備したそうです。そして、そこまでして食事を用意してくれた方への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」とあいさつするようになりました。

マナーを守ろう！O×クイズ！

当てはまるものにOか×を書きましょう。

1 口に食べ物が入ったままおしゃべりする



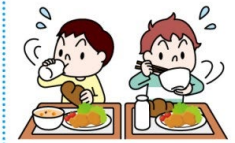
2 「いただきます」と言ってから食べる



3 ひじをついて食べる



4 かまずに急いで食べる



5 食べている途中で立ち歩く



6 茶わんやしるわんを正しく持つて食べる



(答え：①：×、②：○、③：×、④：×、⑤：×、⑥：○)

孤食から共食へ

共食のメリット①

朝の疲労感や体の不調がなく健康に関する自己評価が高いことが、報告されています。

共食のメリット②

睡眠時間が長くなる傾向や多様な食品を食べていることが報告されています。

共食のメリット③

ストレスがなく、自分が健康だと感じていることが報告されています。

共食のメリット④

朝食欠食が少ないことや、野菜や果物の摂取が多く、インスタント食品などの摂取が少ないことが報告されています。

孤食は、ひとりで食事をすることで、共食は、誰かと一緒に食事をすることです。
一緒に7つのご食も覚えておこう！



子食

子どもだけで食べる

小食

食べる量が少ない

固食

決まったものだけ食べる

孤食

ひとりで食べる

知っていますか？

7つのご食

個食

一緒に食べるがそれぞれ好きなものを食べる

粉食

パンや麺など粉から作られたものばかり食べる

濃食

濃い味付けのものばかり食べる