



# 食育だより



家久保育園 2023年 4月

## ご入園、ご進級おめでとうございます

期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活にも慣れ、お友達との食事が待ち遠しく、ほっとする時間になるよう願っております。

食への関心をもってもらえるよう、おやつの時間や活動の時間を利用して、季節の食材を知らせたり、箸の使い方など、マナーが身に付いていけるように話をしていきたいと思っています。

### 正しい箸の持ち方

1



1本の箸を中指と薬指で軽く挟むようにして、親指の腹で押さえる

2



もう1本の箸を差し入れ、人差し指、中指、親指の3点で支える

3



下の箸は固定したまま、人差し指、中指を動かす

### 食事のときの正しい姿

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気を付けましょう。

- 背筋をまっすぐ伸ばす
- テーブルにひじをつけない
- お茶碗やお椀は手に持つ
- 両足を床につける
- テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける



ゆりぐみさん

### 3月に三色板の勉強をしました



きくぐみ（5歳児）の当番活動として、どのようなことをするのか勉強しました。

献立に使われている食材を、赤、黄、緑の三色の働きに色分けします。