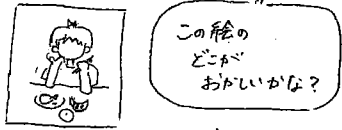


7月 給食たより

社会福祉法人
虹福社会 富士こども園
H30.7.20.(金)

今月の食育目標は「食事のマナーについて知る(正しい姿勢)」です。
どうして正しい姿勢で食べるのか、間違った姿勢をしていないか、
各クラスで伝え、マナーとして身につくように練習しました。

<すずらん組>



この絵の
どこが
おいしいかな?

間違った姿勢のイラストからどこが間違っているか当てるクイズでは、自分たちで教えあっている姿がありました。正しい姿勢の練習では、「できる?全部がこい?」という程足先から頭までしっかり意識できていました。



どこ?!
みじういとおかしい!!

<ひまわり組>

みじをついたり
脚を組んだり
わざとしてみて~



変な感じ~!!

間違った姿勢を全員でわざとしてみると「ちよと苦しい~」「変な感じする」といった声がか聞こえてきました。間違った姿勢を続けると、どうなるのか正しい姿勢はかこいだけだけでなく、ごはんがもっと美味しくなる事を伝えるとより熱心に練習していました。

<さくら組>

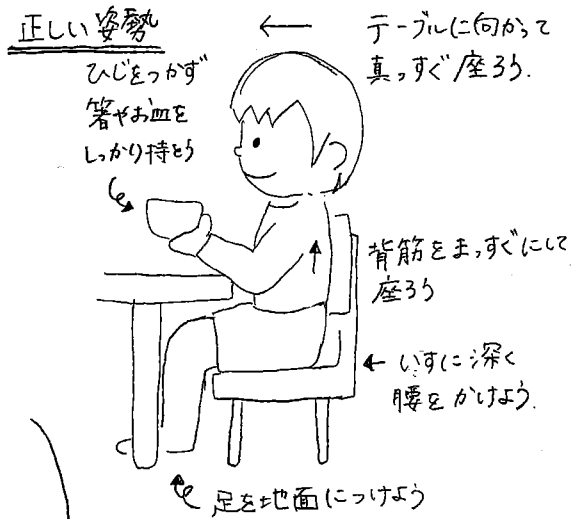


あんまりおえない...
猫背

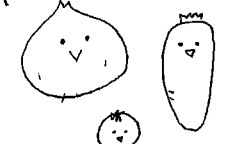
食事だけでなく、日頃の生活の中でも正しい姿勢が大切なことを深呼吸の実験をして考えました。正しい姿勢と猫背それぞれで深呼吸をして比べると「ちよ、どしかが吸えない」「苦しい」と言っていました。また、正しい姿勢が大きな声や、元気につながる事も伝えると驚いていました。

かこいだけじゃない!
正しい姿勢の利点

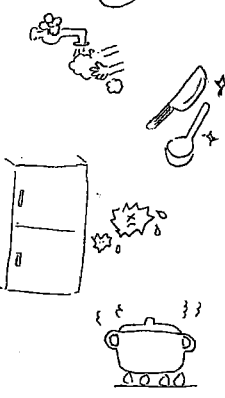
- その1: 成長につながる
(正しい姿勢で食べることで消化器の負担も少なくてスムーズに消化します。)
- その2: 筋力向上につながる
- その3: 食べ過ぎ防止
(正しい姿勢によりかみ合わせもよくなりよく噛んで食べるので満腹感が得られるだけでなく脳を活性化することにもつながります。)



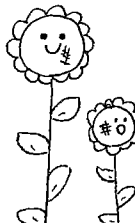
防ごう 食中毒



暖かくなるにつれて増え、今がピークの食中毒ですが、飲食店だけでなく毎日の食事でも発生する危険性は潜んでいます。3原則を覚えて未然に防ぎましょう。



- つけない**: 清潔
調理前、調理後などにしっかり手洗いをしましょう。調理器具の清潔さも忘れずに。
- ふやさない**: 迅速・冷却
食品の常温長時間放置は止めましょう。調理後はできるだけ早く食べるか、すぐに食べない時は低温保存しましょう。
- やっつける**: 加熱・殺菌
食品はよく加熱して食べましょう。調理器具は洗った後に熱湯をかけて殺菌しましょう。



8月の食育目標は「暑さに負けないように気をつけよう」です。熱い日が続くので十分な水分、ミネラル類の補給と睡眠を意識しましょう。

