



食事だより



6月は **食育月間** です！

～食べることから生活を見直してみよう！～

皆と一緒に食べよう ～ 食卓で育つ心と身体

食卓は、栄養を摂取するためだけの場ではありません。
一緒に食べている親の愛情や、保育園では友達や保育士との
会話も同時に食べているのです。共食（一緒に食べる）する
ことは多くの利点があります。
特に子どもにとっては、大人が見本となって食事のマナーを
身につける大切な場でもあります。



一緒に食べるという事があるの？



◎楽しく食べてコミュニケーション能力アップ

保育園では、給食を食べながら「これ、なあに？」「どうやって作ったの？」など食べ物の話題が食卓で聞かれます。「お口の中の食べ物が無くなってから話そうね」と、先生が優しく注意します。

家庭では、今日一日の出来事を口々にお母さんに報告します。日常の食卓で繰り返されるこんな場面で、自然にコミュニケーション能力が育ちます。

◎規則正しい時間にバランスよく食べられる

一人で食べると、好きな時間に好きなものだけ食べることになりがちです。

時間を決めてみんなで食べると、自然に食欲もわいてきます。



◎食事のマナーを伝える「場」としての食卓

「いただきます。ごちそうさま」など食卓の挨拶、箸の使い方や、お茶碗の持ち方など、気持ちよく食事をするためのマナーを大人が手本となって伝える事が出来ます。