

# ぐんぐん



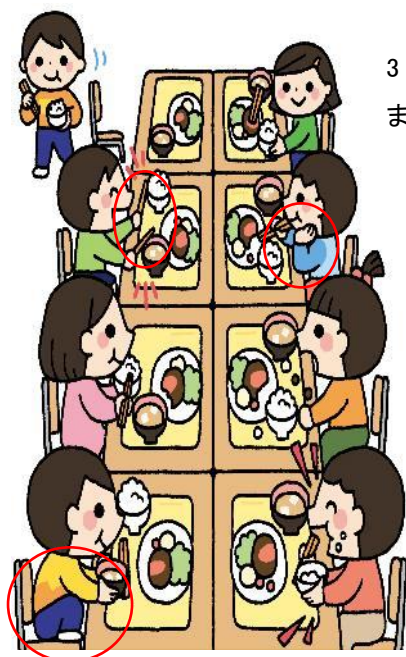
幼保連携型認定こども園

令和6年12月号 中山保育園



今年も残り1か月となりました。今月は発表会やクリスマス会があります。乾燥した空気で風邪やインフルエンザも気を付けたい季節です。外から帰ってきた時の手洗い・うがいの他、十分な休息とバランスの取れた食事を心がけましょう。

## 正しい姿勢で食べよう



3歳く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。楽しく食べるためにもマナーやルールを伝えていきましょう。

### 給食の時間クラスで見られる姿

- ・ひじをテーブルについて食べている
- ・体が横を向いている
- ・片足を椅子にあぐらのようにのせている
- ・食べ物が口の中に入っている状態でおしゃべりしている

### ◆ 正しい姿勢 ◆

- ・背筋をまっすぐ伸ばす
- ・テーブルにひじをつけない
- ・テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける
- ・テーブルに対してまっすぐ座る
- ・両足を床につける



すてきに食べているのはだれかな？

保育園でも都度声かけを行っています。正しい姿勢が習慣付くようご家庭でも気を付けましょう。

## わるいお箸のマナー



まよいばし

「まよいばし」に似た食べものをはしですが「さぐりばし」

食べものをはしでさす



さしばし



ひろいばし・はしわたし

ふたりで同じ食べものをつかむ、はしで食べものを渡す

毎日使うおはしです。使い方も気を付けましょう

## 12月21日は冬至です



1年の中で最も昼の時間が短い日です。「ん＝運」が2つ付く縁起のよい食べ物としてかぼちゃ(なんきん)がよく食べられます。保育園で12/20午後のおやつに邪気を払う赤色の小豆と一緒に煮た冬至かぼちゃを出します。健康に冬を過ごせますように。

年長さんへリクエストメニューを聞きにいきます！

給食の好きなメニュー、また食べたいメニューなどをぜひご家庭でも話題にあげてください。

