



「ハンバーガー美味しいね」



食事のあいさつの練習（年少組食育）

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」です！

食育のひとつに、伝統的な食文化の継承があげられます。和食が2013年に世界無形文化遺産に登録され、和食を継承していく動きも広がりました。その和食を食べる基本となるのは、おはしです。はしの正しい持ち方や使い方を知ることも食育です。箸使いが上手だと、食事をきれいに食べられるだけでなく、その所作も美しい印象を与えます。しかし、子どもたちの中には箸を上手に持てず、苦戦している姿を見かけます。家庭でも箸の持ち方を教えるのに困っていませんか？園の食育では、下記のように紙芝居で箸の持ち方を教えています。参考にいただければ幸いです。



①はしを持つ方の手をひろげておや指とひとさし指の間に2本のはしをはさむ。



②くすり指とこ指を曲げて、2本のはしを上に乗せる。



③2本のはしの間からなか指を少しだけ見せる



④ひとさし指を上のはしにのせて、おや指をひとさし指にくっつけたら、完成！上のはしだけ動かしましょう。

食育活動を行いました！

【年長組】

佐賀県でたくさん採れる有名な野菜（玉ねぎ・アスパラガス・れんこん）を紹介したり、野菜を使った実験をしたりしました。実験では、様々な野菜を水槽の中に入れ、「水に浮く野菜」と「水に沈む野菜」の共通点を探しました。自分の予想が当たると大喜びのお友達。ご家庭でも食事の準備のお手伝いをしながら、実験してみてください。

○水に浮く野菜は…『土の上でできる野菜』です。

なす・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ 等

○水に沈むのは…『土の中で育つ野菜』です。

人参・じゃが芋・さつまいも・れんこん 等

【年中組】

食事の姿勢とマナーについてお話をしました。

①まるまりさん：背中がまるまっていること

②おげひんさん：食事中、周りの人が気持ち悪くなるようなお話をすること

③まるみえさん：口の中に食べ物が入ったままお話をすること

④ひじつきさん：ひじをついて食べることに

ならないようにお約束しました。

また、正しいはしの持ち方もみんなで練習しました。箸を持つときに薬指の位置が難しかったので、給食時間にも個別にかかわっていききたいと思います。

【年少・たんぽぽ組】

絵本「もったいないばあさんのいただきます」を読み、『食べ物はみんなのために大切に育てられたもの、お料理する人の優しい気持ちがたくさん詰まっていること』を伝え、苦手な食べ物もひと口は食べようね、とお約束をしました。その後、心を込めたいいただきます・ごちそうさまの挨拶の練習とお箸の安全な使い方についてもお話しました。

【ひよこ・もみじ組】

絵本「もったいないばあさんのいただきます」と給食後の“うがい”についてお話しました。うがいをすると口の中の食べ物のカスが取れてむし菌もこなくなることをお話ししました。真剣なまなざしでお話を聞くお友達の様子から、「虫菌に絶対なりたくない！！」気持ちが伝わってきました。



真珠 まりこ/作

〇〇〇今月の郷土料理〇〇〇

6月25日(金) 実施予定

- ・須古寿司 ・鶏肉の唐揚げ
- ・ブロッコリー ・豆腐とえのきのすまし汁
- ・牛乳

『須古寿司(すこずし)』は、佐賀県白石町須古地区の郷土料理です。ムツゴロウの蒲焼や錦糸卵、桜でんぶ、季節の野菜の甘辛煮など、様々な食材を使った彩りきれいな箱寿司(押し寿司)です。お祭りやお祝いの時に食べられています。給食ではムツゴロウの代わりに刻んだ穴子(アナゴ)を使用しています。