



いよいよ夏本番！！子どもたちがテラスで水遊びをする、楽しそうな声が調理室にも聞こえてきます。

暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲がなくなったりします。十分な休息と睡眠をとり、バランスの良い食事を心がけましょう。

8月の目標：食事のマナーを守る

～みんなで楽しく食事をしましょう～

食事マナーでは“手を洗う”“感謝を込めてあいさつ”などは大切なマナーのひとつですが、食事を共にする家族や友達がお互いに、気持ちよく楽しく過ごせるように一人ひとりが食事の約束を知り、守ることが大切です。

たとえば...一緒に食べる人が、お皿とスプーンでカチャカチャ音を立てていたら？フォークに食べ物を刺して振り回していたら？椅子をガタガタしていたら？足を投げ出して座っていたら？自分なら、どんな気持ちになるかを考えましょう。

食事マナーとは、自分がされてイヤだと感じることをしない、自分もまわりの人も楽しく食事ができる場にすることが大切です。

幼い頃から意識することで自然にマナーが身についていきます。

ダメ！ダメ！！と叱るのではなく、何がダメなのかをしっかり話し、理解できるように教えてあげましょう。



～ま・ご・わ・や・さ・し・いを覚えて！！～

「バランスの良い食事」というけれど... バランスの良い食事って？と、思いますよね。知っておいてほしい言葉があります。『まごわやさしい』という言葉です。これはバランスの良い食事をするために取り入れたい食材の頭文字を覚えやすく並べたものです。



例えば...

わかめとジャガイモの
みそ汁を作るだけでも

【ま】みそ

【わ】わかめ

【い】いも

3つの食材クリアです♪

これらの食材を意識して1日の食事の中で取れるように心がければ、
栄養バランスの取れた食事に近づけます。

『まごわやさしい』をマスターして、食事を楽しんでもらえたらと思います。

