



10月 食育健康だより

令和6年10月発行 トベラこども園 <https://tobera.net/>

今月のテーマ：食卓のルールを教える

食べることは人間の体と心作り

“食”という字は、人を良くすると書きます。飽食の時代の現代、子どもたちは毎日の食生活の中で、“人が良く”なるような食べ方を学習しているのでしょうか。子どもの食生活を、いかに、健康的に演出するのか、まさに大人の意識にかかっていると言えるでしょう。発育・発達してゆく子どもたちに、「食とは何か」という基本的な知識と常識を伝えていきましょう。

「社会食べ」って何？

3歳ごろには自分で食べられるようになります。このころから、食事のマナーやルールを守り、家族や友だちみんなで会話をしながら楽しく食べる「社会食べ」へと発達していきます。だからこそ、この時期に食生活の基本的なルールを教え、マナーを身に付けさせることが大切なのです。

どうしてる？食卓ルールの伝え方

子どもの様子を見て、必要な環境設定をし、教えていきます。大人も自分自身や家族の食生活を見直すよい機会になります。

①家族で一緒に食事をする

団らんで、「心の安定」を図ります。食卓は子どもの心をキャッチできる絶好の場です。

②食事のときにテレビは消す

子どもが「食事に集中」できる環境を整えます。

③大人が見本を見せる

口を閉じて、よくかんで食べます。なんでも楽しく食べましょう。



心をはぐくみ、生活力を育てる食育を！

わかるかな？食事のお約束

しょくじのまえには
てやくちを
きれいに しましょう



ては せっけん で
くちは うがい で
きれいに するよ。

しょくじの あいさつを
しましょう



たべる まえは、
いただきます。
たべおわったら、
ごちそうさまでした。

しせいをよくして
たべましょう



ひじ は つかない。
あし は ゆかにつける。
せなか は のばす。

やってみよう どんないき方をしていますか？

「はい」なら ○を しよう

- ① くちを とじて、よく かんでいる。.....
- ② くちに ものが はいったまま、おしゃべりは しない。.....
- ③ ポロポロと こぼさないで たべられる。.....
- ④ たべながら たちあつかない。.....
- ⑤ たべている ときは テレビを みない。.....

「はい」は 1てん。4てんより おおかったら よくできました。