



11月 しょくいくだより

寒くなってくると気をつけたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウィルスなどです。外から帰ったらうがい、手洗いを徹底し、ウィルスを持ち込まないようにしましょう。お家でも手洗いやうがいの仕方を再確認してみてくださいね。



はしを使う練習をしましょう

保育園では、3歳ごろからはしを使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。あせらずゆっくり練習しましょう。

手順

- ①はし1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみましょう。
- ②もう1本のはしを、①の下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指の先で支えましょう。
- ③はし2本のうち、下のはしは動かさず、上のはしを上下に動かしましょう。



✿食事のマナーは身につけていますか？✿

3歳ぐらいになると、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。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。



子どもの様子をチェックする

- ☐ 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- ☐ 正しい姿勢で食べているか。
- ☐ お茶碗やお椀を、箸を上手に持てているか。
- ☐ 食器を大切に扱っているか。
- ☐ 口を閉じてもぐもぐと食べているか。
- ☐ 食べ物をボロボロこぼしていないか。
- ☐ 好き嫌いなく、残さず食べているか。

食事のときの正しい姿勢

- 食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。
- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
 - * テーブルにひじをつけない。
 - * お茶碗やお椀は手に持つ。
 - * 両足を床につける。
 - * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。

