

東温市立双葉保育所 2021年5月号

4月の目標:新しい環境の中で友達や保育士と一緒に楽しく食べる 5月の目標:マナーを守って食事をする(姿勢・食器の配置・三角食べ)

## 食事の正しい姿勢って?

テーブルやイスの高さが合っていないと 足をブラブラしてしまうなど、食事に集中 出来ません。足の下に台を置くなどして、 ふらつかないようにします。

また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片付けることも大切です。



背中がくっつ かないように クッションな どを入れても イスの高さは

イスの高さは 足の裏が床に しっかりとつ く位置に

## 

三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次の お皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く

**▶** 見られます。

▼ 苦手な物には手をつけないで残したり、好きな√ おかずだけでお腹いっぱいになったりしないよう、

▲ バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒

🤇 汁物⇒おかず⇒ご飯…)ができるように、ご家庭

でも声かけをお願いします。



## ☆みんなで食べるの楽しいね☆



食べることが大好きな子ども達。給食室からおいしそうなにおいがとどいてくると「いいにいがする」「今日は○○だよね」「おなかすいたね」など楽しみな会話が聞こえています。

これ なんだろう



おいしいね

友達と一緒に楽しんで食べていく中で『〇〇君も食べてる!食べてみようかな』『頑張っているところを見て欲しい』など、前向きな気持ちが見られます。『食べてみたらおいしかった』『食べれた』と嬉しさを重ねていきながら苦手な物も少しずつ自分から食べてみようとする気持ちを育てていきたいです。

「かっこいい姿勢ってどうかな?」の声掛けに『そうだった!』と気づいて直す様子が見られています。 自分で意識することを大事に伝えているところです。

足の裏が床にしっか りつくように一人ひ とりに合わせたマット を置いています。



☆食器の置き場所どこかな?☆ 食器の配置を意識できるようにしてい ます。

3 歳児クラスでは前年度から引き続き、 置く場所がマッチングできるように、ラ ンチョンマットを活用中です。





むらさき組さんが豆 ごはんになるえんど う豆の皮むきをして くれました♡