



2022年3月号
段原みみよう保育園

だんだんと日差しが暖くなり、草花の芽や木々の枝のつぼみが膨らみ始めました。今年度も残り一か月となり、新年度に向けてお忙しい毎日をお過ごしのことと思いますが、春の陽気を感じながら毎日元気に過ごせるようにしましょう。



食事のマナーについて

食事を通して、『身体』や『こころ』を育て、『人間関係』を築き『伝統文化』を学ぶことができます。子どもは、大人を見本にして食事のマナーや箸の持ち方などを学んでいきます。ひとりで食事をしていてはマナーを身に付けることはできないので、なるべく家族そろって楽しく食べるようにしましょう。楽しく食事をするためにも、食事のマナーについて見直してみたいと思います。

あいさつ

『いただきます』『ごちそうさま』を言うことで、食事を作る人などへの感謝の気持ちを持てる子どもに育ちます。



箸や食器の持ち方

箸や茶碗をきちんと持つようにしましょう。食文化の伝承として大切にしましょう。



食事の環境

食事に集中できるよう、テレビを消したり、大好きなおもちゃなどが見えないようにしましょう。



食事後の会話

一日の出来事などを話すなど、会話を楽しみましょう。また、今日の料理について話すことで、食事への関心や食べ物を大切にする心が育ちます。

桃の節句

女の子の成長と将来の幸せを願う行事として『ひな祭り』があります。3月は桃の花が咲き始め、桃には魔除けの力があると考えられています。その為、3月3日に行うひな祭りを『桃の節句』と呼ぶようになりました。



ひし餅

桃の赤、雪の白、新しい芽の緑という春をあらわし、この3色のお菓子を食べることで、健やかに成長できるという意味があります。

桃(くちなし) : 魔除け・生命

白(ひしの実) : 清らかさ

緑(よもぎ) : 健康・木々の芽吹き



作成者：管理栄養士