



食育だより



2024年度 11月号
認定こども園 光幼保園

青組さんがお当番活動を始めました！



みんなで協力して、給食の配膳をします。小学校への進学に向けて、今後も継続していきます。

給食参観が無事に終わりました。

子どもたちは、お家の方と一緒に給食を食べるのを、とても楽しみしていました。

お忙しい中、ご参加いただき、ありがとうございました。

給食参観では、青組：偏食について、箸の持ち方について
赤・藤組：偏食について、姿勢について
黄組：姿勢について、箸の持ち方について

の内容で、各クラス給食時間に目標としていることを保護者の方にもお伝えさせていただきました。今後も、共に子どもたちの成長を見守ることができればと思っていますので、ご家庭でも、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

給食参観でお話した内容の振り返りとその後の対応策等を、今後の食育だよりで少しずつでもお伝えできればと思っています。



どんな姿勢で食事しているかな？

- ★お皿を持って食べているかな？
- ★ひじはついていないかな？
- ★足をあげていないかな？
- ★横を向いて食べていないかな？
- ★背中が丸まっていないかな？



正しい姿勢で食事をすると、どんな良いことがあるの？

① 消化・吸収力がアップします



食べたものがみんなのパワーになる！



② 満腹感が得られ、食べ過ぎ防止につながります



食べ過ぎて気持ち悪くならないし、お腹くるしいってならない



③ 脳が活性化します



頭フル回転で賢くなるよ



④ あごが鍛えられて、瞬発力向上につながる



テキパキすばやく動けるようになる！



食事をするときの正しい姿勢 3つの合言葉

1. 目は前にビーム
2. 足は床にピタッ
3. 背筋ピンツ

ビーム、ピタッ、ピンツ

3つの合言葉をみんなで行ってみよう！！

