

# 給食室の窓から

2019.7

早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動で黄金脳!



## 元気に夏を過ごそう



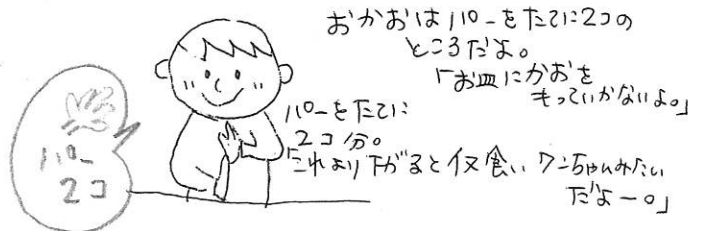
6月は食育月間でした。みたかつくしんぼ保育園では幼児クラスの子どもたちに「美味しくご飯を食べるために」(こすもす組3歳児)、「ごはんのはなし」(あじさい・ひまわり組4・5歳児)をしました。

こすもす組3歳児「美味しくご飯を食べるために」

食事の姿勢はグー・チョキ・パー

食具を上手に使えるようになってきた子どもたちに食事の姿勢をわかりやすく伝えます。

テーブルとおなかの間隔はグー1コ分



後日「あのね、ピカピカになるまでぐーちょきぱーでさいごまでできたんだよ」と教えてくれる子どもたち、おうちでもお話しているかな?

あじさい、ひまわり組4、5歳児「ごはんのはなし」

毎日給食をおいしく食べているかな?これからプールも始まるね、楽しみだね。元気に遊べる4つのコツ

- ① 夜は早く寝よう
- ② 早起きをしよう
- ③ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ④ 保育園で元気に遊ぼう



朝なかなか食事にむかえない…。

起きてすぐ!よりも、起きて20~30分後に朝食を食べるようにすると、しっかりと食事にむかえます。

脳を起こそう!!

身体は起きていても、脳が目覚めていないとボーとしてしまいます。

脳を起こすために、起きたら必ずやることを習慣化すると良いです。

たとえば、お部屋のカーテンを開ける、シャッターを開けるなど、お子さんでもできることをひとつ作ってみましょう。

「今日のお天気を見てきて教えてね。」とお願いするのもいいと思います。

この時に、外気を吸うとさらに効果的です。

ごはんの話プラスワン

ごはんのはなしでは、給食室で使っている大きな鍋やお釜を持っていき子どもたちに触れてもらいます。

給食室の道具は大きくて迫力がある物ばかり、「大きいねえ」「重たいね」と盛り上がります。扱いを間違えれば怪我をしてしまう道具を見せる目的はいくつかありますが『どんな道具も、自分やだれかに喜んでもらうために作られていること。間違えた使い方をすれば怪我をするし、悲しい気持ちになることもある。』『みんなで楽しく過ごせるように、すべての道具を大切に正しく使ってほしい』と子どもたちに伝えたい。

調理道具も食器も食具も、人類の進化の過程で「安全で豊かな食事」をするために発展してきました。

大人社会では、調理道具や工具を使い他人を傷つけるニュースが後を絶たず、許せません。

子どもたちには「すべての道具は生活を豊かにするためにある」ことをしっかり伝えたいと思います。