



5月給食だより



新年度がスタートして、あっという間に1ヶ月が経ちました。子どもたちも園での生活に徐々に慣れてきたようで、毎日元気いっぱい過ごしています。5月は大型連休があります。連休明けは、体調を崩さないよう早めの就寝を心がけ、疲れがとれるようにゆっくりと休めるようにしましょう。

～ 食事のマナーについて～

食事は楽しく食べることが一番です。食事のあいさつや良い姿勢で食べること、食事の途中で席を立たないなどは大人の姿から吸収して生活習慣になります。0～2歳児は、まだマナーは二の次で大丈夫で

あいさつ

「いただきます」には、食材にも命があるという食材への感謝と、料理を作ってくれた人、食材を作ってくれた人など、食事に関わってくれた方への感謝の心を表しています。

「ごちそうさま」には、大変な思いをして食事を準備してくれた方への感謝の心を表しています。



ならべかた

食器の並べ方は、

- ・左にご飯が入ったお茶碗
- ・右に汁物が入ったお椀
- ・奥に主菜や副菜のお皿を並べます。
- ・箸は、箸先を左に向け手前に置きます。



せい

食事のときは図のように正しい姿勢を保てるようにしましょう。

- ・顎をひいて、背中が丸まらないようにする
- ・身体とテーブルは拳ひとつ分あける
- ・椅子に深く腰掛ける
- ・足底を床につける



端午の節句の由来

5月5日は端午の日。月のはじめ（端）の午の意味で重五、菖蒲の節句とも呼ばれています。節句の食べ物には「ちまき」や「柏餅」があります。「ちまき」は、中国の古事によるもので邪気をはらうとされています。「柏餅」は、柏は新芽が出るまで親の葉が枯れ落ちないことから、子孫繁栄の願いがこめられています。

