

今年度も終わりに近づき、いよいよ最後の月となりました。4月の頃に比べると、少しずついろんなものを食べられるようになったり、苦手なものも頑張って食べたりと、毎日の食事を通して成長した様子を感じることがあったのではないのでしょうか。1年間の食生活を振り返り、出来なかった事は来年度の目標にしましょう！



食事のマナー きちんとできていますか



① 食事の前にはきちんと手を洗う

手にはたくさんのバイキンがついています。食事の前にはしっかりと手洗いをして、ウイルスから身を守りましょう。



② いただきます！ごちそうさま！は感謝の気持ちをこめて言いましょう

食事を作ってくれる人に感謝！食材を作っている人に感謝！
健康な身体を作る食べ物に感謝！・・・♡♡食べられる事は幸せ♡♡

③ 背筋を伸ばして正しい姿勢で食べましょう

正しい姿勢で食べると消化もよくなります。



④ お茶碗をきちんと持ちましょう

しっかりと安定した持ち方は、良い姿勢への第一歩です。

⑤ はしを正しく使いましょう

おはしを正しく使えることは和食のマナーの基本です。
子どもたちに正しいおはしの使い方を身につけてもらいたいものです。



⑥ みんなと一緒に楽しく食事をしましょう

誰かと一緒に食べることは食事をおいしく楽しく食べるポイントです。

⑦ 好き嫌いせずにとべましょう

からだを作り上げる基本が食事です。赤・黄・緑の食べ物をしっかりと食べましょう！

⑧ よく噛んで食べていますか

よく噛んで食べることで、咀嚼力を鍛え、消化もよくなります。



～ 今が旬のいちごの美味しい見分け方 ～

1. 色で見分ける方法 (つぶつぶまで赤い方が完熟)

2. 大きさで見分ける

3. 鮮度で見分ける



大きくて先端が平らの方がより甘くておいしい



ヘタが反り返っている物が新鮮

♡ ぜひ、子どもと一緒にお店で見比べて美味しいいちごを探し当ててください！