



食べるの だいすき!

食育プロジェクトだよ! R.3年度 Part1

令和3年10月1日 にじのそら溝の口保育園

保育園では今年度も、食育プロジェクトとして『食べるの だいすき』を目標に取り組んでいます。保育園での取り組みを【食育プロジェクトだよ!】を通して保護者の方にも知ってもらい、親子で楽しく学びながら、「食べたい気持ち」をさらにもってもらえたらと思っています。ご協力をお願いします。今回は『姿勢』について子どもたちと一緒に取り組んでいることをお伝えします。

【食事中の姿勢】

☆食事をするとき、姿勢よく食べることは、見た目が美しいだけでなく消化が良くなる利点もあります

① 消化・吸収力がアップします

- ・消化器官への負担が少なくなります
- ・成長につながります

② 良いかみ合わせが保たれます

- ・よく噛んでゆっくり食べることで、満腹感が得られ、食べすぎ防止につながります
- ・脳が活性化されます
- ・顎が鍛えられ、瞬発力の向上につながります

③ ボディーバランスが保たれます

- ・怪我をしにくくなります

☆正しい姿勢をとることで、誤嚥を防ぐことができます

保育園での取り組みを紹介します・・・

第1弾は、食育集会『姿勢について』にじ・そら組に栄養士と保育士が2者連携で、子どもたちにわかりやすく伝えています。



まっすぐ座ることでよく噛んで食べる事が出来るよ～!



正しい姿勢は グー・ペタ・ピン!

グー



★イスにすわったらつくえ、おなかのあいだは『グー』ひとつぶん、あけよう!

ペタ



★つまさきもかかとも『ペタッ』と床にくっつける。あしをぶらぶらさせると、みっともないぞ!

ピン!



★せなかはえんとつみだいに、まっすぐ『ピン!』とのぼそう!

●第2弾は、健康集会を行い、看護師より、臓器エプロンを使い食道・胃・小腸・大腸等、大切な仕事をする内臓の話や、それらが仕事をしやすいように正しい姿勢で食べることを伝えました。

～正しい姿勢で安全に食べる為に～

- ★たくさん口に入れすぎない
- ★お茶や、汁物を飲みながら食べる
- ★よく噛んで食べる
- ★箸やフォークを口に入れて立ち歩かない

みんなはご飯を食べる時どんな姿勢をしていますか？



食事の時こんな姿勢はどうでしょう？



だめだめ！
その座り方は
ちがうよ！



お腹の中にはみんなの体のために、お仕事している胃や腸等、内臓がたくさん入っているよ。背中をピン！と伸ばしてお仕事をしやすくしようね！



マナーは形式でなく、真心で



「ごはんをこぼさないで食べる」「食事のときの礼儀作法」だけがマナーではありません。食材を作ったり届けてくれた人、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちをもつことが、マナーの根本になります。その真心から、食べ物を粗末にしない精神が育まれると考えます。

材
の
*



☆食事に関する、家庭での悩み事や、こんなことをしたら良かったよ！などナイスアイデアがありましたらお知らせください。

