



# 給食だより。

## 11月号



2020年11月1日発行

田園調布学園大学  
みらいこども園  
栄養士 中嶋なおみ

## 食べる時の姿勢を見直しましょう

給食の時間に見回っていると、姿勢の悪い状態で食べている子を見かけます。声をかけて直していますが、食事の時に意識できると身についていきますので、ご家庭でも確認してみましょう。

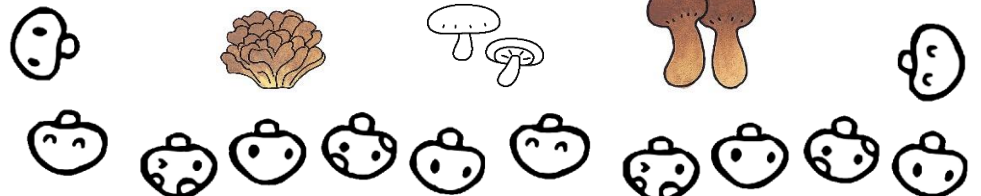
### 正しい姿勢のポイント

- ・深く腰掛けて背筋を伸ばしてきちんと座る。
- ・テーブルと体の間は、握りこぶ一つ分くらい空ける。
- ・座った時に、ひじがテーブルの高さになるように座る高さを調節する。
- ・足の裏がしっかり床につくようにする。



### 旬の食材に触れる

給食に使用する食材は、季節の旬の野菜を中心に使用します。秋から冬にかけての旬の食材に「きのこ」があります。しかし、子どもたちにはあまり人気がありません。「先生～、きのこ嫌い」「きのこ減らしてほしい」という声が多く聞かれます。やはりそうよね、と思いつつも献立に入れるのは、その食材を見たり、香りを感じたり、触れることで、「知ってほしい」と思っているからです。様々な食材に出会うこともとても大切な経験です。



### 園庭の畑のさつまい

10月16日に幼児クラスを中心に芋掘りをしました。小ぶりなものが多かったですが、22日に「さつまいもを食べる会」で園児全員で美味しく食べることができました。