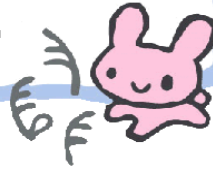




# 給食だより

## 9月号



2023年9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

## 正しい姿勢で食べましょう

### ただししいせいで たべてますか？

ポイント①

テーブルとのあいだは  
こぶしひとつぶんあける

ポイント③

せなかを  
まっすぐにする

ポイント②  
あしのうらは  
ゆかにつける



給食の時間に見て回っていると、食べる姿勢が崩れている子をよく見かけます。その都度声をかけたり、正す援助をしたりしているのですが、少し経つと身体が斜めになっていたり、足がテーブルの下から出てしまったりします。

正しい姿勢で食べることは、きちんと食事に向かうことができ、集中して食べることができますし、消化・吸収にもよいです。また食べこぼしも減ります。

子どもの体格によってテーブルや椅子の高さを調節し、正しい姿勢で食べられるように整えることも大切です。

ご家庭でもお子さまが正しい姿勢で食べ



### 豊作を願う行事・・・十五夜

旧暦の毎月の15日の夜が十五夜ですが、特に中秋の名月の陰暦8月15日の夜をいいます。



秋の収穫を控えて豊作を願う行事として広まりました。十五夜は「芋名月」と言われ、月に芋（主に里芋）をそなえました。



稲作が発達すると米の収穫が望まれ、米の粉から作った月見団子をススキの穂などを添えてそなえられるなど、十五夜は収穫祭とも結びついていたよう

です。今年の十五夜は29日です。給食はさつまいもごはん、お団子をイメージした鶏肉のつくね煮にしました。

