



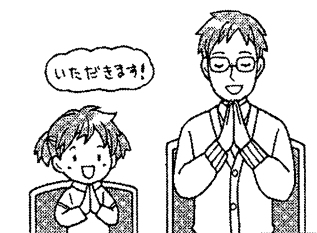
新年度が始まって、1か月がたちました。
子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきた
ことでしょう。しかし、疲れもたまっている
時期でもありますので、体調に気をつけましょう。

楽しく食事をするために

～食習慣の基礎を身につけましょう～

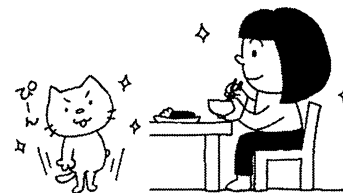
☆あいさつ☆

食事をするために食べ物を育ててくれる人や、料理を
作ってくれる人など、いろいろな人が関わっています。
心をこめてあいさつが言えるように、食べ物が作られる
過程などを子どもに伝えられるといいですね。



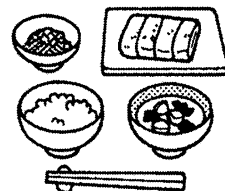
☆姿勢☆

おいしく食事をするコツは姿勢です。背筋をぴんと
伸ばして、テーブルと体の間は握りこぶし1つ分くらい
あけていすに座りましょう。そして、足は足台を置くな
ど工夫して、床にしっかりとつけるようにします。



☆配膳のお手伝い☆

時間があるときには、子どもに食器を運んでもらう、
はしを並べてもらうなどのお手伝いをさせてみましょう。
あせらず、見守りながら繰り返し教えるようにしましょう。



端午の節句^{たんご}

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よ
けの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭
りが結びついたものといわれています。江戸時代
になると、男子の成長を祝う行事となりました。
菖蒲^{しょうぶ}の節句ともいわれ、菖蒲湯^{しょうぶゆ}に入ったり、こ
いのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわ
もちを食べたりします。

