

# 食育だより

## 6月号

令和6年6月3日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

今年もはじめじめした季節がやってきました。高温多湿な環境に負けないように、水分補給・栄養補給をしっかりと摂って、のりきりましょう。

## 正しい姿勢で食事をしましょう

食事をする時は、食器を持って、箸やスプーンを使い、食べ物を口に運び、噛んで飲み込みます。この一連の動きを支えるのが正しい姿勢です。まずは、正しい姿勢を知って身につけることが大切です。



### ＜お子さんの座り方をチェック＞

- 顔を前に突き出している
- 背中が丸まっている
- 椅子の背もたれに寄りかかっている
- 足を組んでいる
- 足の裏が床についていない
- 片足を椅子にのせている
- ほおづえをついている

当てはまるものが多いほど、姿勢が悪いといえます。子どもは筋肉が少なく、姿勢が崩れやすいので「背中をまっすぐ」、「両足を床につけよう」などと声をかけて下さい。

### 【腰を立てて座りましょう】

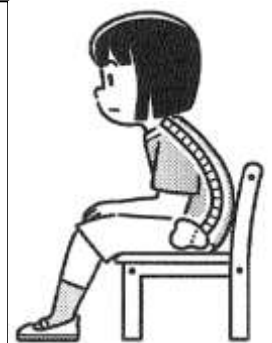
#### ○腰を立てる座り方

坐骨結節部(椅子に座った時に、座面に接し体重を支える骨の部分)で体幹を支えるようにすると、骨盤が前傾して背筋が伸びます。これがよい姿勢です。



#### ×腰を立てない座り方

仙骨(背骨の下方にある三角形の骨)で体を支えると、骨盤が後傾して、背骨が弧を描いてたわみ、猫背になります。足の支えが弱いと、骨盤は後傾しやすくなります。



裏面に続きます

## 世界の料理を食べよう

6月21日(金)は「韓国料理」を堪能します!!

- ご飯
- タッカルビ
- わかめスープ
- 果物
- ＜おやつ＞ チヂミ



# 子どもに守ってほしい食事マナー

年長児さんを目安に身につけてもらいたいマナーです。

## 姿勢よく



猫背や足をぶらぶらさせる姿勢は、食べにくく体に負担がかかります。足が床につかない時は踏み台を使うと力が入りやすく、姿勢も安定します。

## 音を立てない



自分では気がついていなかったり、おもしろがって音を立てていたりすることもあるので、まずは気がつくように言葉をかけましょう。

## 遊ばない



食べている途中で席を立ったり、食べ物や食器で遊びだしたりしそうな時は、「どれがおいしい？」などの食事へ興味を向ける言葉をかけましょう。

出典：たのしくたべようニュース



## 6月の献立より



### — 五平もち —

#### <材料>

精白米	1合
赤みそ	小さじ2杯
砂糖	小さじ2杯
みりん	小さじ2杯
すりごま(白)	小さじ2杯

#### <作り方>

- ① ご飯は普通に炊き、すりこぎでたたいて、軽くつぶしておく。
- ② 鍋に赤みそ、砂糖、みりんを入れてよく混ぜる。
- ③ ②を火にかけて、水気を飛ばし、すりごまを加える。
- ④ ①を小判形ににぎり、上に③をのせる。
- ⑤ オーブントースターで5~8分ほど焼く。(焦がさないように)

