



朝晩は涼しくなり、秋の訪れを感じるようになりました。秋は、実りの秋、味覚の秋でもあり、美味しい食べ物が出回る季節です。また、色々な食材にも触れるいい機会です。旬の食材を食べて、秋の味覚を楽しみましょう。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



食事のマナーは身についていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお碗を上手に持っているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をポロポロこぼしていないか。
- 好き嫌いをなく、残さず食べているか。



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- *背すじをまっすぐ伸ばす。
- *テーブルにひじをつけない。
- *お茶碗やお碗は手に持つ。
- *両足を床につける。
- *テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



箸は、スプーンの持ち方が上握りから3点持ちになると、しっかり握れるようになります。鉛筆やクレヨンと同じように線がかけられているのが、箸を上手に持つ目安です。ご家庭でも、食事時間を使って大人がお手本になり、自然なかたちで身につくように教えてあげましょう。また、矯正箸(エジソンの箸)を使っている箸の練習は、普通箸が上手にならず、園では推奨していません。

家族で食卓を囲むことは安定した心身が培われる大切な場になります。