



ふたば保育園  
令和3年9月30日

厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。これからは、「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。お散歩途中のお店や、スーパーマーケットの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。

### 【食事のマナーについて】

皆で楽しくおいしく食事をするためには、正しい食事マナーを身に着けることが大切であり、食べやすく見た目もステキになります。また、正しい姿勢は、消化吸収が良くなります。

- ①背中をピンと伸ばして座る
- ②テーブルに肘をつかないようにする
- ③ご飯や汁の器は、持って食べる
- ④口に食べ物を入れたまま喋らない
- ⑤テレビやYouTubeを見ながら食べない



### ◎ いただきます・ごちそうさま の意味



私たちが生きていくために、命をくれた動植物や、手間をかけた人々に対する感謝の気持ちを表す言葉です。



多くの生き物の命を“ごちそう”になり、また良い“ごちそう”を食べられたことへの感謝の言葉です。

※意味は諸説あります。

### ◎ 初めての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ①素材...木製か竹製
- ②形.....四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③長さ...子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+



### ※エジソン箸の使用には気を付けましょう

近年、エジソン箸をお店で販売しているのをよく見かけますね。しかし、エジソン箸を使うのを慣れてしまうと普通の箸を使うときに変な癖がついてしまい、そこから強制するのも時間がかかってしまいます。エジソン箸は、輪っかがあり、根元が繋がっているのがその前提での動かし方が定着してしまうと、いざ普通の箸を使うときにそれが変な癖になってしまい正しい箸の持ち方ができなくなってしまうことが多くあるようです。他にもエジソン箸を使いたがり、普通の箸を嫌がるようになってしまいます。

### 【旬の野菜を紹介】

#### ◎ さつまいも

これから、さつまいもが採れる季節となりますね。さつまいもには、食物繊維が多く含まれているので、腸の運動を活性化させる働きがあります。10月の献立にもさつまいもの料理が多くあり、定番のさつまいも料理の他に、今回初めて、さつまいもの白和え、さつまいもと大豆の胡麻がらめを出す予定です。ぜひ、ご自宅でもお子さんと一緒にさつまいもの料理を一緒に作ってみては、いかかでしょうか？また、11月には園で芋掘りが行います。今年は、どのくらいさつまいもが収穫できるか楽しみですね。



#### ◎ きのこと類

実りの秋になると、きのこ料理が食べたくなってきますね。きのこにも食物繊維が含まれていたり、干しいたけなどの乾燥きのこにはプロビタミンDも含まれています。このプロビタミンDは、カルシウムの吸収を高める効果があり、牛乳・ヨーグルト・豆乳などカルシウムを多く含む食材と一緒に料理するのがおすすめです。



