

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節に なりました。柿やぶどうなど旬を迎える果物があります。 ビタミンも豊富な果物は実に効能も様々。

体調を崩しやすいこの季節・・ビタミン、ミネラルを十分に とり、健康面にも気を配りながら活動していきましょう!





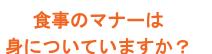












3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽し く食べることができるようになります。

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。
- 口正しい姿勢で食べているか。
- 口お茶碗やお椀を上手に持てているか。
- 口正しい持ち方ではしを使っているか。
- 口食器を大切に扱っているか。
- 口口を閉じてモグモグと食べているか。
- 口食べ物をボロボロこぼしていないか。
- □好き嫌いなく、残さず食べているか。





はしを使う練習を しましょう

あせらずゆっくり練習しましょう。

手順

- ①はし1本を鉛筆を持つように持ち、上下 に動かしてみましょう。
- ②もう1本のはしを、①の下に入れて、親 指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中 指の先で支えましょう。
- ③はし2本のうち、下のは しは動かさず、上のはし を上下に動かしましょう。



風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高 めること、身体をあたためることが大切で す。 ビタミン・ミネラルを十分にとり、 バ ランスの良い食事をとることが風邪の予防 になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、 うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、 シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タ マネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど









