



食育だより



【5月のテーマ】給食の約束

【食育目標】

- 食前は、よく手を洗う
- 食前食後のあいさつをする

風薫るさわやかな季節になりました。

入園、進級から一か月が過ぎ、新しいクラスにも慣れてきたことと思います。給食を通して食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものであることを、様々な経験を通じて子どもたち自身に感じて欲しいものです。

★「食前は、よく手を洗う」～家庭での食育活動のねらい～

「手洗い」は、感染症や食中毒の予防の基本！

せっけんをつけて、手のひら、手の甲、指と指の間、爪先、手首もしっかり洗いましょう。

<3歳未満児>

いろんな食べ物を見る・触る・噛んで味わう経験を積み重ねる時期です。

手を使って（手づかみ等）食事をするとても汚れます。

食事の前後や汚れた時は、顔や手を拭き、「きれいになって気持ちがいいね」など、

「清潔になった心地よさを感じる」声掛けをしましょう。

<3歳以上児>

うがいや手洗い等、身の回りを清潔にすることが自分の健康を守ります。

手を清潔にして食事をするのが、安全に食べるために必要なことであることを理解し、自分でできるように促していきましょう。



★「いただきます」「ごちそうさま」

私達は、動物・植物の「命」をいただいています。食事の前後には手を合わせ、その命に感謝します。

★食事の場面に感謝の気持ちを！

- 自然の恵み（動物・植物の「命」）に感謝
- 今日も食事を十分食べられるという幸せに感謝
- 命を育ててくれた人、食事を作ってくれた人、準備にかかわった全ての人に感謝

☆離乳期から習慣づけを☆

- ①決まった場所に座り
- ②手や顔をきれいにし
- ③エプロン（よだれかけ）をつけ
- ④「いただきます」をすると、食事が始まるという習慣をつけましょう。



★こどもの日 5月5日（火）★

子どもたちの幸せを願い、健やかな育ちを祝う日です。

ちまき……悪病災難を除くといわれています。



柏餅……柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫が代々栄えるようにという願いがこめられています。

菖蒲……葉は病気や悪いことを追い払う力があるといわれ、軒先に飾ったり、お風呂に入れたりします。

