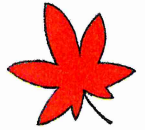




# 食育だより

【テーマ】おしゃれな食べ方  
 【食育目標】食事マナーを身につける  
 食事が済むまで食卓を離れず、後片付けもきちんとする

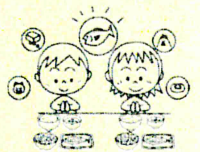
暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になりました。  
 秋は、新米・きのこ・さつまいも・りんごなどおいしい食べ物がたくさん出回ります。  
 毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、豊かな楽しい時間を過ごしましょう。



## ○食事マナーを身につける

「食事マナー」は、みんなと楽しく食べる「おやくそく」で、一緒に食べる人を「嫌な気持ちにさせないルール」です。

- お手本は、大人です……** 普段何気なくしている行動が、子どものお手本になっています。  
大人の食事マナーについても、振り返りましょう。
- 習慣づけ ……………** 日々の繰り返しのなかで、食事マナーは身につきます。  
食事の挨拶や食後の後片付けは、毎日続けることが大切です。
- 楽しい、美味しい ………** マナーを教えたい一心で、注意ばかりにならないように、できたことを褒めて、  
食事が基本です 楽しい食事を心がけましょう。



### ～食器の並べ方～

- お箸は手前におきます（箸先が左側）
- ご飯と汁ものは手前に並べ、左側にご飯がきます
- 大きなおかず（主菜）は右側、小鉢など（副菜）は左側におきます



### 中秋の名月：10月1日（木）

- 旧暦8月15日に月を鑑賞する行事です。
- 「十五夜」とも呼ばれています。
- 月見団子**：月をまねた丸い形で、収穫のお祝いと健康、幸福が満ちるようにとの意味が込められています
- 里芋**：十五夜は「芋名月」とも言われ、芋類の収穫を祝い、お供えます
- すすき**：切り口が鋭いことから、「魔よけ」の意味を持っています



### ひ 肥満予防

ゆっくりとよく噛んで食べると食べ過ぎを防げる。



### み 味覚の発達

よく味わうことにより食物の味がよくわかる。



### こ 言葉の発音はつきり

よく噛むことによりあごの発達がよくなる。



### の 脳の発達

動物実験では粉末のえさより固形のえさで育てたほうが脳が発達する。



### は 歯の病気の予防

むし歯や歯ぐきの病気の予防。



### が ガン予防

唾液中のペルオキシダーゼが食品中の発ガン物質を無毒化。



### い 胃腸快調

消化を助け食べ過ぎを防ぐ。



### ぜ 全力投球

力いっぱい仕事や遊びに集中できる。

