

風薫る 5 月、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にもすっかり慣れ、元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹が空くのか、「今日の給食なあに？」と声をかけてくれる子どもがたくさんいます。

幼児期から 幼児期から覚えてもらいたい 配膳

幼児期は、生活の中で基本的な生活習慣を身につけていく時期です。家庭で食事をする時には、配膳が覚えられるように「ごはんは左ですよ」などと子どもたちに声かけをお願いします。

副菜 (野菜やきのこなどのおかず)
主菜 (肉や魚などのおかず)



和食の基本は一汁二菜（または一汁三菜）です。ごはんを主として、主菜が一つ、副菜が1～2つです。おかずは奥に、ごはんが左に、汁物は右に、はしは手前に置きます。

たけのこ収穫



子どもと一緒に配膳をしましょう

園では、配膳をする前に、テーブルを台ふきんでふきます。そして、ごはん茶碗やおわん、はし、おかずの位置を子どもに伝えながら配膳しています。

ご家庭でもお子さんの年齢、発達に合わせ、お手伝いの機会を作ってみてはいかがでしょうか。

後片づけの手伝いを一緒に！

食事が終わった後の片づけも、子どもと一緒にやってみましょう。子どもの年齢に応じて、できることから始めます。例えば、自分の使った食器を一つずつ運ばせてみてはいかがでしょうか。

手伝いをしてくれた時には、「ありがとう」「助かるよ」などと感謝の言葉をぜひ伝えてあげてくださいね。



なかなか抜けず、抜けた時にはみんな大喜びでした。おやつと一緒に食べました。

