



# いただきますまへす!!

今年も残すところ、後わずかとなりました。  
生活発表会も無事に終わり、子ども達もホッとしているのではないのでしょうか。  
これから、クリスマスや年越しなど楽しい行事が続きます。  
風邪などで体調を崩すことがないよう手洗い、うがいはもちろん、しっかり食べて  
元気に新年を迎えましょう！

## クリスマスランチ



\* ココアブラウニー  
すみれさん、幼児さんは  
トナカイに見立ててみました



- \* もみの木ハンバーグ
- \* ポテトサラダ
- \* コンソメスープ

すみれさん、幼児さんは  
ハンバーグをもみの木に  
見立ててみました



## 発育・発達に合わせて育てたい“食べる力”

子どもの頃に発育・発達に応じた食の経験を積み重ね、“食べる力”を育むことで、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送ることにつながります。  
ここに示した“食べる力”とは、あくまでも一つの目安で、環境や文化、様々な取り組み、経験などが関連しながら育まれていきます。いしはらでも、子どもたちにとって「食」が身近に感じられるように給食室からも発信していきたいと思っています。  
また、ご家庭でも食べている様子など、気にかけてみて下さい！



## できているかな?? 食べる時の3つのお約束

姿勢を良くして食べることは、食事に集中することやしっかり噛むために大切なことです。そして、基本的なことですがテーブルに対してまっすぐ座るということも重要なことです。他にも、成長に合わせて食べる環境を整えることで、しっかり食べることができ身体や口の発達も促すことができます。

### 机の高さはおへそ胸の間 机と体の間はおぶし1個分

食べることは、手や口、目の協調運動です。  
適度な距離感を保つことで食べやすくなり集中力の維持にもつながります。  
腕を下ろした時に自然と肘が90度になる高さが目安です。



お腹・背中を伸ばす  
背筋が伸びた状態で食事をすると食道もまっすぐになり、食べ物がスムーズに入っていきます。

### 足を床につける

足を床につけることで良い姿勢も保ちやすくなり、体全体に力が入りやすくなるためしっかり噛むことにもつながります。足置きなどを活用して調整してみてください！