



# 給食だより

## 10月号



入園・進級して半年がすぎ、もみじも色付き始めました。子どもたちが給食の時間をどの様に過ごしているか、今回は、子どもたちの給食の様子を紹介します。

外で遊んだ後はみんなお腹がペコペコ。「お腹空いたね〜」「今日の給食何かな？」と毎日給食を楽しみにしています。食欲旺盛で、おかわりもしていっぱい食べてます。

### ひよこぐみ

#### 0歳児

保育士が食べさせてあげるだけでなく手づかみ食べも上手になり、自分で食べる喜びを感じています。スプーンですくい口に入れ、おいしそうに食べる子も増えてきました。



### ぱんだぐみ

#### 1歳児

「いただきます」をすると一斉にパクパク。手づかみ食べから食具(フォーク)を使って食べられるようになり、ごはんやおかずを口に運んで満足顔の子どもたちで



## いすぐみ 2歳児



園の畑の夏野菜に触れたことで、食材に興味を持ち始め「きゅうり食べた!」「人参食べられる!」と会話をしながら楽しんで食べています。食べ終わった後は食器を自分でお片付けもするようになり、同じ形のお皿を確認しながら置くこともできるようになってきました。

## うさぎぐみ 3歳児



なんでも残さず食べる子もありますが、苦手な食べ物がある子もいます。全員が楽しい環境で食べられるよう苦手なものは友だちや保育士とく一緒に食べよう作戦をしたり、何が入っているかクイズをしながら給食の時間が楽しくなればと思っています。

## きりんぐみ 3・4歳児



最近はお皿やお弁当箱に手を添えたり、持ったりして食べられるようになりました。ご飯粒も残さずきれいに食べられます。おいしい給食に思わず笑顔!



## らいおんぐみ

### 5歳児

毎日楽しみにしている給食の時間。なんでもよく食べる子どもたちですが、特にお肉や揚げ物が大人気です。  
この日のメニューは「チーズはんぺん」。嬉しくて大きな口でパクリッと食べ、大満足の子どもたちです。



## お口の体操

毎日給食を楽しみにしている子どもたち。

食事前には

- ① あいうべ～(最後のべ～で舌をしっかり出す)
- ② わにさんあ～ いかさんい～ たこさんちゅ～  
(大きな口で)
- ③ あめ玉(舌で内側から頬を押しあめ玉をなめている感じ)
- ④ あっぷっぷ(頬を膨らます)

と口の体操をしています。体操には、唾液の分泌を良くし、口の筋肉をほぐし「食べる」「飲み込む」「話す」機能を育てる効果があり、風邪予防にもなるといわれています。

