

家庭においての食育は

「家族のだんらん」を大切にしよう



親子でチェック！ 食事マナーは守られているかな？

<p>感謝の気持ちを込めて、あいさつができる</p>	<p>すききらいをしないでなんでも食べる</p>
<p>テレビを消して会話を楽しむ</p>	<p>よくかんで食べる</p>
<p>正しい姿勢で食べる</p> <p>背筋を伸ばす</p> <p>食器をもって食べる</p> <p>ひじをつかない</p>	<p>ごはんとおかずを交互に食べる (ばっかり食べをしない)</p> <p>バランスよく！</p>

おかえりなさい。もうすぐごはんよ。きょうのごはんはね・・・

ただいま！おなかすいたよ〜。きょうのごはんなあに？

家庭でこんな会話が交わされていますか？

れんこんは、今が旬だから、特別おいしいよ。岩国でたくさん作られているよ。

いただきます！このれんこん、おいしいね。

この野菜もおいしいぞ。新鮮だからシャキシャキしている。

はしの持ち方がじょうずになったね。

マナー違反だぞー

じいちゃんの育てたハナッコリーはおいしいじゃろう！

親子でチェック！ いろいろな味を体験しよう！

なんでもおいしく食べられるって、しあわせだよね♡

甘い おいしい 辛い

塩からい しょっぱい 苦い

親子でチェック！ はしは、正しく持っているかな？

はし使いのタフ

1 えんぴつを持つように1本を持つ。

2 点線の部分にもう1本を入れる。

3 じょうずに持てたら、上のはしだけ動かし。

感謝の気持ちのこもったあいさつを子どもたちに伝えていきましょう。

いただきます

魚や肉、野菜などには、それぞれ命のエネルギーがあります。その「命」をいただいて私たちは生きているのです。



ごちそうさま

ごちそうさまは、「ご馳走様」と書くように、「食事のために、食材を集めたり、料理をしたり、駆け回ってくださったりしてありがとうございました。」という意味が含まれています。