



# 食育だより



暑さも和らぎ、秋の季節も感じられるようになってきました。

秋は体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん遊んで、お腹をすかせ、秋のおいしいご飯を楽しみたいです。旬のものは栄養も豊富です。



秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体をつくりましょう。



## 10月31日はハロウィン

### ジャック・オ・ランタン

昔、ずる賢いジャックという男がいました。ハロウィンの日にジャックは悪魔と出会い、魂を狙われてしまいますが、悪魔にいじわるをして、二度と魂を狙わないことを約束させました。時を経て寿命を迎えたジャックは、現世での行いが悪く天国に行けず、悪魔には魂をとらない約束をしたので地獄へもつれていけないといわれ、行き場をなくしてしまいました。あの世とこの世の狭間で途方に暮れていたジャックは、悪魔から小さな灯火をもらいました。ジャックは近くにあったカブをくりぬき、炎を入れてランタンにし、今もさまよい続けています……。

## 食事のマナー \*マナーを知って、気持ちのいい食事の時間にしましょう!\*



食事のマナーというと「作法」のイメージがあり、どうしても堅苦しく考えてしまいがちですが、その基本は、食事をするときに相手に不快な思いをさせないための心遣いです。

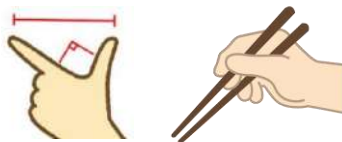
そして、食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表す振る舞いでもあります。

### お椀・お箸の選び方

★離乳食が完了したら子ども用の食器の用意をしましょう。子どもが手を開いたときに、親指で茶碗の縁をおさえ、ほかの指で底を持つことができる大きさのものがよいでしょう。



★手にあったお箸のサイズは親指と人差し指の間の長さの1.5倍の長さがちょうどよい箸の長さになります。また、箸先は滑りにくい加工がされているのがおすすめです。



### ■やってはいけない箸使い

#### 寄せ箸

器を手で取らずに箸先を使って動かすこと。



#### たたき箸

器を箸でたたくこと。



#### 刺し箸

料理を箸で突き刺すこと。



#### ねぶり箸

箸を口の中に入れてなめること。

