



江上保育園2025 5月号

幼児期から覚えたい

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、子どもたちに声掛けをしていきましょう。

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

配膳について

和食の基本的な配膳



子どもと一緒に配膳をしましょう



配膳をする前に、テーブルを台ふきんでふきます。おとなが手本となり、ごはん茶わんやおわん、はし、おかずの位置を子どもに伝えながら配膳をしていきます。

お手伝いをお願いする時は、それが子どもの年齢や発達に合った内容かどうかを考えて、お願いしましょう。

あとかたづけのお手伝いをしてみましょう

食事が終わった後の片づけも、こ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ひとつずつ運んでもらったりしてはいいかかでしょうか。

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伝えましょう。



5月30日はごみゼロの日 ごみを減らす行動をしましょう！

- 野菜は、皮などをむかずによく洗って、そのまま料理に使う。
- 食べ残しをしないようにする。
- 食材は使い切れる分だけを購入するようにして、買いすぎない。
- エコバックを持参する。
- 缶やびん、ペットボトル、牛乳パックなどの資源ごみは、きちんと分別する。

