

食育指導

「めざせ！食べ残しぼマスター」と題して食育指導を実施しました。食事を最後まで「おいしかった」と気持ちよく食べきれるように、食べることの大切さや自分にちょうどいい量について改めて考える機会となりました。

自分のごはんを測って量を確認したり、自分でごはんをよそったりしてみました。自分の身体に必要な分だけ責任をもってよそり、舍生たちは「ちょっと多いかな？」「これくらいかな？」と、真剣な表情で茶碗に向かっていました。

また、苦手なものにも「一口でいいからチャレンジしてみよう」と伝えたところ、さっそくその日の夕食で苦手なものを食べて「意外とおいしかった」という声も聞かれました。新たな発見に、食事の時間がさらに楽しくなったようです。

今回の学びを活かし、これからも日々の食事を「いただきます」から「ごちそうさま」まで、感謝の気持ちをもって大切にいただく習慣を身につけていきたいです。

