

きゅうしよくだより

朝晩は、秋を感じさせる風になってきましたが、まだまだ日中は、残暑の厳しい日もありそうですね。
夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に遊べるといいですね。




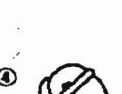



スプーンとおはし

子どもはそれぞれの段階を経て、成長していきます。0歳児は離乳食が後期の頃から、食べ物に興味を持ち出し自分で食べたがります。始めは手づかみ、そしてスプーンが食事の道具として使用されるのは、1歳半～2歳前半にかけてとも言われています。
また、箸を使用するようになるのは、一般に3歳を過ぎたからと言われています。(もちろん個人差があります)


※保育園では、様子をみながらうさぎ組で、11月頃からおはしを取り入れていく予定です。

スプーン～おはし

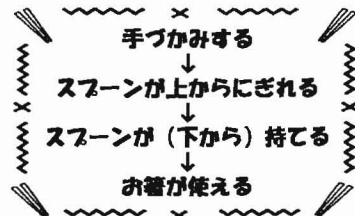
- ①  ★手づかみは「食べる」という動作の第一歩です。手づかみをたくさん繰り返し、「食べるものを口へ運ぶ」という動作が上手になります。
- ②  ★はじめの頃はスプーンを握るだけなので、この持ち方が多く、しばらくはこの持ち方で食べています。
- ③  ★スプーンにも慣れ、上手になってきて言葉の意味もわかるようになってきたら「こう持ってみようね」と声をかけて、ときどき(図③)の持ち方に変えてみます。
*この頃に無理に箸を持たせると握り箸のままになってしまいがちです。
- ④  ★③の持ち方に慣れてきて、ふだんの遊びでも3本の指でものをつまめるようになってきたら、④の持ち方をうながしてみます。
また、大人の箸に興味を持つようでしたらスプーンと一緒に箸も置いてみます。
- ⑤  ★箸をときどき持たせてみます。お気に入りの絵がついたものや、色つきのものを用意して、興味を引かせるのも良い方法です。

☆ ☆
～太陽の子保育園～
2009.9.1

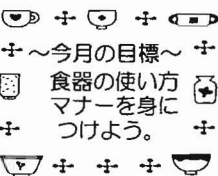
☆ ☆
+～今月の目標～+
食器の使い方
マナーを身に
つけよう。
+



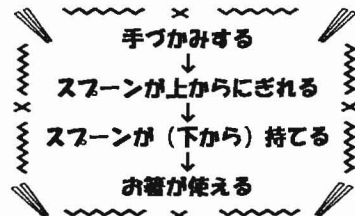
<今月の予定>
*16日: <ま組 調理保育
*14~17日: <ま、らいおん組・試食会
*18日: 敬老の日会 *30日: 誕生会



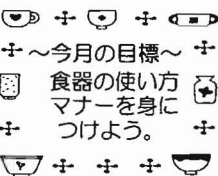
～太陽の子保育園～
2009.9.1



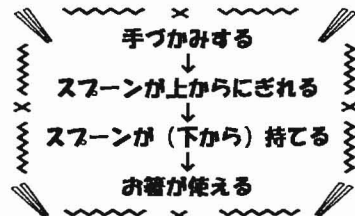
<今月の予定>
*16日: <ま組 調理保育
*14~17日: <ま、らいおん組・試食会
*18日: 敬老の日会 *30日: 誕生会




～太陽の子保育園～
2009.9.1




<今月の予定>
*16日: <ま組 調理保育
*14~17日: <ま、らいおん組・試食会
*18日: 敬老の日会 *30日: 誕生会



★スプーン、練習ポイント



子どもが自分でスプーンを持って食べようとしても、はじめはうまくいきません。そこで、大人が手を添えて補助動作をしますが、このとき大切なのは、子どものきき手と同じきき手で補助をすることです。同じ向きの補助をすることに、違和感なく自分で「できた」気になり、自分で「やってみたく」なります。ここで大人は子どものきき手側に、90度の位置で座ります。



×
向かい合わせだとスプーンの向きが逆になってしまいます。

食べさせるときも、子どもが食べる時と同じ向きにスプーンをはこべます。

★お箸の持ちかたレッスン

正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせませす。



たまには食事以外の時間に「審選びゲーム」などで、遊びながら練習するのもオススメです。

★マナーのお手本は周囲の大人

美しい箸づかいは、料理が食べやすいだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。逆に箸が上手に使えないと、食べ物をごぼしてしまったり、他人に不快な印象を与えてしまいます。ですので幼児期に、お箸や食事のマナーを身につけてください。

マナーのお手本は、まずは身近な大人です。保護者や周りの大人が正しい食べ方をしていれば、子どもは自然にそれをまねしてくれます。そのために、「孤食」は避けたいものです。みんながそろって楽しく食べながら、自然に食事のマナーが身につくと本当にいいですね。



おはし選びのポイント

「持ちやすかつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。

大収穫! 枝豆

6月に、らいおん組さんと枝豆の種を植え、8月末に収穫できました。それも、大、大収穫!とれたての枝豆は、その日のうちに茹で、全園児のおやつになりました。とれたての味は格別! また、次の日に枝豆ごはんにして食べました。



先月は、子どもたちが育てたゴーヤ、オクラ、トマト、小カブが次々に収穫できました。ゴーヤは、油でカラリと揚げて塩を少々ふったゴーヤチップに。オクラは茹でてサラダやスープに。トマトはそのままがぶり! 小カブは、さっと茹でて塩味で食べました。種を植え、水をあげて育て、大きくなった野菜を収穫して食べるという体験ができ、子どもたちにとって大きな収穫になったことでしょう。

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 / 火	焼肉ロールパン めかじきの変わり焼き グリーンサラダ トマトシチュー グレープフルーツ	ロールパン 乾燥マッシュポテト なたね油 じゃがいも 無塩バター・薄力粉 水稲穀粒(精白米)	めかじき 生わかめ 豚モモ肉 かつおぶし	レタス きゅうり にんにく しょうが・人参 玉葱・ブロッコリー グリーンパプリカ	乳児：おにぎり 幼児：防災用食品 牛乳(幼・乳)
2 / 水	こぼん・手作りぶりかけ 中華風チキン 卵入り鬆チャンプルー ミニトマト カブとえのきのスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油 なたね油 焼き豆腐(厚切) ビスケット	ちりめんじゃこ かつお節 あおのり 鶏モモ肉 たまご ヨーグルト	玉葱 にんにく・ミト 生薬・かぶ・カブ葉 にんにん・えのき もやし しょうが・オレンジ	ヨーグルト ビスケット 牛乳(幼・乳)
3 / 木	あんかけやきそば ポテトサラダ 中華風コンソープ バナナ	水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま油・三温糖 かたくり粉 じゃがいも・押し麦 水稲穀粒(精白米)	豚モモ肉 うずら卵(水煮缶詰) プロセスチーズ たまご ベーコン	豚モモ肉 にんにん・小松菜 玉葱・きゅうり・ねぎ 玉葱・きゅうり・ピー 豆・パプリカ	チャーハン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
4 / 金	こぼん さわらの香味焼き 五色煮 おひたし 大根の味噌汁 ぶどう(巨峰)	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油・こんにやく なたね油 万葉パン・マヨネーズ	さわら 焼き竹輪 かつお節 油揚げ パレルメザンチーズ	しょうが・いんげん ねぎ・ごまつな にんにん・きゃべつ ごぼう・だいこん にんにん・玉ねぎ だいたい・ぶどう	パンせんべい 牛乳 牛乳(幼・乳)
5 / 土	麻婆ライス 春雨サラダ チンゲン菜のスープ すいか	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 緑豆はるさめ	木綿豆腐 豚ひき肉 ボンレスハム わかめ	にんにく・にら しょうが・きゅうり にんにん 玉葱・チンゲン菜 ねぎ 干し椎茸・すいか	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳)
7 / 月	クリームライス(巻飯) 大根とツナのサラダ わかめスープ メロン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油・ごま油 無塩バター 薄力粉 マカロニ	鶏モモ肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム・するめ まくら生団(水煮) 木綿豆腐・きなこ	玉葱・ごまつな にんにん・きゅうり ぶなしめじ ブロッコリー だいこん・メロン リンゴジュース	マカロニきなこ ずめる リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
8 / 火	ライ麦パン ポテトコロッケ リンゴサラダ ミネストローネ オレンジ	ライ麦パン じゃがいも なたね油 薄力粉 パン粉(生) とうもろこし(冷凍)	豚ひき肉 脱脂粉乳 たまご ベーコン	にんにん・きゃべつ 玉葱・セロリ きゅうり りんご・トマトジュース にんにく パプリカ・ぶどうジュース	ぶどうゼリー せんべい 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
9 / 水	こぼん めだいの西京焼き 切り干し大根の炒め煮 ごま和え オクラと生揚げの味噌汁 製	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 ごま(すりごま) ビスケット	めだい さつま揚げ 油揚げ 生揚げ プロセスチーズ	しょうが・もやし にんにん・オクラ 切干しいんげん 干し椎茸・玉ねぎ さやいんげん ほうれんそう・梨	チーズ ビスケット(全粒粉) 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
10 / 木	焼きうどん ごぼうサラダ たまごスープ バナナ	うどん(ゆで) なたね油 とうもろこし(冷凍) ごま(いり) かたくり粉 さつま芋・ごま	豚モモ肉 かつお節 ボンレスハム 木綿豆腐 たまご 煮干し ひじき	にんにん 玉葱・きゅうり キャベツ・にら 生椎茸 青ピーマン ごぼう・パプリカ	要り大学芋(煮干入) 牛乳 牛乳(幼・乳)
11 / 金	しそひきこぼん 豆腐入り松風焼き 煮豆(金時豆) 小松菜と白菜のおろしあえ すまし汁 ぶどう(巨峰)	水稲穀粒(精白米) パン粉(生) 三温糖 ごま(いり) 焼き豆腐(厚切) 食パン	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご・かつお節 いんげんまめ(乾) 食パン	ねぎ・白菜・大根 玉葱・えのき にんにん・小松菜 干し椎茸・みつば さやいんげん・ぶどう みかんジュース	卵炒め風味の卵炒め 牛乳 牛乳(幼・乳)
12 / 土	こぼん 煮魚(さば) 茄子の味噌炒め 磯和え 豚肉と大根の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油	まさば きざみのり 豚モモ肉	しょうが にんにん なす・大根 さやいんげん はくさい ごまつな・りんご	野菜ドーナツ 牛乳 牛乳(幼・乳)
14 / 月	焼餃子 かぼちゃの甘煮 しらす和え モロヘイヤスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米) きび・あわ 押し麦・餃子の皮 片栗粉・ごま油 菜種油・三温糖 スパゲティ	豚ひき肉 しらす干し 木綿豆腐 ベーコン	玉葱・かぼちゃ キャベツ・人参 ねぎ・小松菜 にら・もやし・生薬 にんにく・モロヘイヤ パプリカ・ピーマン	卵炒め風味の卵炒め 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
15 / 火	カレーライス(巻飯) ザーモンのグラタン 人参ドレッシング ひじきのスープ ぶどう(巨峰)	フランスパン いちごジャム(低糖度) ソフトタイプマーガ なたね油 無塩バター・かぶ 薄力粉・片栗粉	さけ 牛乳・たまご プロセスチーズ かに風味かまぼこ ベーコン・ハム ひじき・豆腐	玉葱・ほうれん草 にんにん・きゅうり ほんしめじ ブロッコリー キャベツ ぶどう・枝豆	カラフルポテト 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 / 水	ごはん 鶏肉のみそ焼き じゃが芋のきんぴら 蒲焼とわかずのこま和え 豆腐となめこの味噌汁	水稲穀粒(精白米) ごま油 じゃがいも なたね油・薄糖 三温糖・すりごま クレープ・バター	鶏モモ肉 木綿豆腐 ヨーグルト 焼き鮭(野菜入り)	ごぼう にんにん さやいんげん ほうれんそう 玉葱・えのき 玉葱・梨	ヨーグルト 餃子 牛乳(幼・乳)
17 / 木	ジャージャー麺 れんこんサラダ オクラとほうれん草のスープ バナナ	蒸し中華めん なたね油 ごま油 三温糖 かたくり粉 ごま・薄力粉	豚ひき肉 ちりめんじゃこ ほうれん草 油揚げ	にんにく・ねぎ しょうが・きゅうり にんにん・れんこん 玉葱・だいたい 干し椎茸・オクラ	牛乳(幼・乳)
18 / 金	五目寿司 かれのい変わりソース 磯和え お吸い物 ぶどう(巨峰)	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 薄力粉・焼き鮭 かたくり粉 コッパパン	鶏モモ肉 油揚げ・カレイ たまご たら(でんぶ) きざみ海苔 ウィンナー	にんにん・小松菜 干し椎茸・みつば かんぴょう(乾) さやえんどう 玉葱・きゃべつ ぶどう・レタス	ホットドック 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
19 / 土	他人丼 がんもの煮つけ わかずとおかか和え じゃが芋の味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 じゃがいも せんべい	豚肉 たまご がんもどき かつお節	玉葱 にんにん ぶなしめじ さやいんげん オクラ・ほうれん草 きゅうり・グリーンパプリカ	せんべい ミニゼリー 牛乳 牛乳(幼・乳)
24 / 木	スパゲティミートソース ミモザサラダ きのこのスープ オレンジ	スパゲティ なたね油 じゃがいも かたくり粉 薄力粉 マヨネーズ	豚ひき肉 プロセスチーズ たまご 木綿豆腐 茹でタコ 餃子 かたくり粉	にんにん・きゅうり しょうが・きゃべつ セロリ・しめじ にんにん・パプリカ 玉葱・紅生姜・ねぎ トマト缶・パプリカ	ホネ下だこ揚げ 餃子ヨーグルト 牛乳(幼・乳)
25 / 金	栗ごはん 秋刀魚のおろしがけ 五目豆腐 野菜のおひたし ころと生揚げの味噌汁 ぶどう(巨峰)	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) 日本ぐり・三温糖 かたくり粉・薄糖 薄力粉・菜種油 マヨネーズ	さんま 大豆(国産・乾) こんぶ かつお節 生揚げ・たまご かつお汁	しょうが・白菜 だいこん・にら にんにん・玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 ごまつな・ぶどう	チーズドックフッキー 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
26 / 土	ごはん・納豆 鶏と根菜の煮物 きゅうりとわかずの酢物 すまし汁 梨	水稲穀粒(精白米) なたね油 さといも 三温糖 わかず	糸引納豆 鶏モモ肉 生わかめ 木綿豆腐	ごぼう・きゅうり にんにん・小松菜 れんこん・玉ねぎ だいたい 干し椎茸 さやいんげん・梨	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)
28 / 月	カレーライス(巻飯) ゆかり入り千切りサラダ 冬瓜のスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油・三温糖 じゃがいも・ごま油 無塩バター 薄力粉	豚肉 脱脂粉乳 プロセスチーズ ひじき かつお節・豆乳 たまご・きなこ	にんにく・大根 しょうが・アスパラ 玉葱・きゅうり にんにん・小葱 トマト缶・とうがん りんご・グリーンパプリカ	きな粉と豆腐の和風ケーキ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
29 / 火	チーズサンド 鮭のごまマヨネーズ焼 マカロニワインソテー イタリアンスープ バナナ	食パン ソフトタイプマーガ ごま(すりごま) マカロニ・パン粉 なたね油・パン粉 精白米・押し麦	えのきたけ プロセスチーズ しらすけ ウィンナー ベーコン たまご・豚挽き肉 パレルメザンチーズ	にんにく・バナナ にんにん・パプリカ しょうが・みつば れんこん・えのき にんにん・玉ねぎ ほうれんそう	ミートライス 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
30 / 水	赤飯 鶏の竜田揚げ れんこんのきんぴら ほうれん草とごぼうの磯和え すまし汁 フルーツポンチ	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) ごま(いり) かたくり粉・パン粉 なたね油・三温糖 ごま油	鶏モモ肉 きざみのり 木綿豆腐	みかん缶・パイナップル りんご・ブドウ	牛乳(幼・乳)

<平均摂取量> *3歳未満児：574kcal *3歳以上児：650kcal ※献立は材料の都合により変更する場合があります

★給食試食会★

今月、4、5歳の保護者の方を対象にした試食会を、14日～17日に実施させていただきます。多数の方の参加を予定しています。お忙しい中ですが、子どもたちが毎日食べている給食の味を知っていただけたらと思います。
(申し込みは8月中に終了しました)
*各日とも12:00～ 各クラスにて(持ち物は特にありません)

