
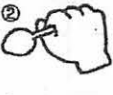





きゅうしよくだより

今年是不安定な天候が続く夏でした。最近は大いぶ過こしやすくなりましたが、まだまだ残暑の厳しい日がありそうです。
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、朝ご飯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

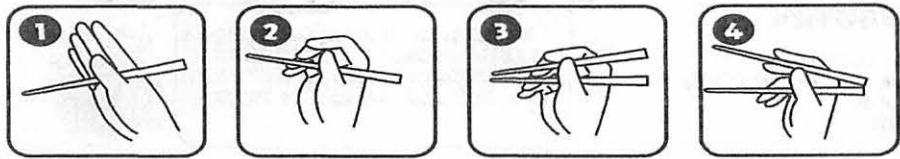
子どもはそれぞれの段階を経て、成長していきます。0歳児は離乳食が後期の頃から、食べ物に興味をもちだし自分で食べたがります。初めは手づかみ、そしてスプーンが食事の道具として使用されるのは、1歳半～2歳半にかけてとも言われています。
また、箸を使用するようになるのは、一般に3歳を過ぎてからと言われていいます。(もちろん個人差があります)

- ①  ①手づかみは「食べる」と言う動作の第一歩です。手づかみをたくさん繰り返して、「食べるもの」を口へ運ぶという動作が上手になります。
- ②  ②初めのころはスプーンを握り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  ③スプーンにも慣れ、上手になってきて言葉の意味も分かるようになってきたら「こう持ってみようね」と声をかけて時々③の持ち方に変えて見ます。
※このころに無理に箸をもたせると握り箸のままになってしまいがちです。
- ④  ④③の持ち方に慣れてきて、普段の遊びでも3本の指で物をつまめるようになってきたら、④の持ち方を促してみます。
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おいてみます。
- ⑤  ⑤箸を時々持たせてみます。お気に入りの絵柄が付いたものや色つきの物を用意して、興味をひかせるのも良い方法です。

スプーン⇒おはし

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とさせるために、小指を薬指に添わせず。



～太陽の子保育園～
2014.9.1

～今月の目標～
食器の使い方
マナーを身に
つけよう。

手づかみする
↓
スプーンが上から握れる
↓
スプーンが(下から)持てる
↓
お箸が使える

上手に持てます!

箸を上手に使うのは3才頃でも難しいものです。初めは持ってみるだけで十分でしょう。焦らずゆっくり進めます。

おはしやダー!!

おはしやダー!!

箸にチャレンジ中でも、その日の子どもの様子や食べ物の種類・大きさなどによって、うまく使えず、イライラしているようでしたら、スプーンやフォークをすすめてみます。楽しく食べることが大切です。

はし使いのタブー

- はしは持ち方はもちろん、使い方にもマナーがあります。
- ・刺しばし/料理をはしで突き刺して取る。
- ・探りばし/料理をかき回し、食べ物を探す。
- ・迷いばし/料理皿の上ではしを行き来させ、食べ物を迷う。
- ・寄せばし/はしを使って食器を引き寄せる。
- ・かきばし/食器の縁に口を添えて、はしで料理をかきこむ。
- ・なみだばし/はし先から料理の汁を落とす。
- ・ねぶりばし/はし先についた食べ物の欠片や汁をなめる。
- ・はし渡し/はしで取った料理を、他者のはしへ直接受け渡す。

☆マナーのお手本は周囲の大人☆

美しい審味は、料理が食べやすいだけでなく、他の人にも良い印象を与えます。逆に箸が上手に使えていないと、食べ物をこぼしてしまったり、他人に不快な印象を与えてしまいます。そのため、幼児期からお箸や食事のマナーを身につけてほしいですね。

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マネしてくれます。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いいですね。

食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対する食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。

お月見を 楽しみましょう

☆ 日本では旧暦の8月15日の夜(今年は9月8日です)を「十五夜」と呼び、月見だんごやススキ、里芋などを備えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。

保育園では9月5日にらいおん組さんとくま組さんとで3色だんご作りをします。

防災の日

9月1日は防災の日です。この日は、お湯を入れるだけで作れるアルファ化米、豚汁、ミカン缶で、実際に災害に遭ったときに食べる非常食を使った給食です。

最近の非常食は種類も豊富で、アレルギーに対応している物もあり、園には離乳食も常備しています。いざというときの大切な食料を余裕があるうちに準備しておきましょう。また、非常食の賞味期限の確認もこの機会に是非行ってください。

菜園活動

まだまだ暑い日は続いています。畑の夏野菜はほとんど収穫を終えました。トマト、なす、ピーマン、とうもろこし、ゴーヤなどがたくさん穫れ、給食で食べたり、クラスで調理して食べたりと旬のお野菜を存分に楽しむことができました。苦手だったお野菜が食べられるようになったお友だちもたくさんいました。

夏野菜を片付けてしまい、今は少し寂しい畑ですが、これからまた秋野菜を植えていく予定です。

今年は稲も育てています。花も咲き、順調に成長中です。畑の様子は給食ブログでも紹介しています!

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		脂や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 / 月	α化米ごはん(ゆかり) 豚汁 みかん缶	アルファ化米/ごま油/ ハードビスケット/乾パ ン/ビスケット	豚モモ/木綿豆腐/牛乳	ゆかり/ごぼう/にんじん/ だいこん/ねぎ/ごま な/みかん缶	バック牛乳 乾パン 牛乳(乳児) ビスケット
2 / 火	ぶどうパン タンドリーチキン グリーンサラダ(マヨ ニートマト) コロコロ野菜スープ カレーブルーツ	ぶどうパン/マヨネーズ/ なたね油/じゃがいも/ とうもろこし/塩せん べい/水餃子(精白 米)	鶏ささげ肉/ヨーグル ト/ベーコン/牛乳/ じゃこ	にんじん/玉葱/レモン/ レタス/きゅうり/ブロッ コリー/ミニトマト/に んじん/グレプフルーツ/ りんごジュース	じゃこゆかりおにぎり リンゴジュース 牛乳(幼・乳) せんべい
3 / 水	ごはん 鶏の西京焼き さつま芋のゆめ無 糖和え ナスとオクラの味噌汁 ぶどう(巨粒)	水稲穀類(精白米)/三温 糖/なたね油/さつまいも/ かりんとう/ソフトビ スケット	さくら/鶏ささげ/油揚げ/ 牛乳/ヨーグルト	しょうが/キャベツ/ほう れんそう/玉葱/なす/オ クラ/ぶどう	ヨーグルト ビスケット 牛乳(幼・乳) ゆさいかりんとう
4 / 木	中華餃 春雨サラダ きのこのスープ すいか	水稲穀類(精白米)/なたね 油/ごま油/かたくり粉/ 練豆腐/さめ/ソーダ クラッカー/薄力粉/三 温糖/ごま	豚モモ/なると/うすぢ 肉/ボンレスハム/木綿 豆腐/牛乳/きな粉/た まご/豆乳	しょうが/たけのこ/にん じん/はくさい/チンゲン ツァイ/干し椎茸/きゅう り/玉葱/えのきたけ/ぶ なしめじ/すいか/りんご ジュース	牛乳(幼・乳) ゆさいかりんとう ごまときな粉のクッキー 牛乳
5 / 金	月見うどん ちくわの磯辺揚げ 三色なます 月見白玉(小豆あん)	うどん/なたね油/薄力 粉/三温糖/上新粉/鶏 生ポーロ/塩せんべい	豚肩/たまご/焼き竹筈/ あおのり/あずき/牛 乳	干し椎茸/ねぎ/ごまつな /にんじん/きゅうり/だ いこん/西洋かぼちゃ/み かん	せんべい 漬物/冷凍みかん 牛乳(乳児)
6 / 土	クリームライス(か-1)の マカロニフレンチサラダ ひじきのスープ パイ	水稲穀類(精白米)/お好み 焼き/なたね油/塩せん べい/薄力粉/マカロニ /かたくり粉/塩せんべ い/クロワッサン	鶏ささげ肉/モモ/牛乳/ス キムミルク/クリーム(調 理用)/ベーコン/ひじき /木綿豆腐/たまご	玉葱/にんじん/ぶなしめ じ/ブロッコリー/みかん 缶/キャベツ/ほうれんそ う/パイナップル	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
8 / 月	かぼちゃパン コロコロパン/パン アゲ/かき/サラダ ビーフンスープ バナナ	ロールパン/パン粉/か たくり粉/なたね油/ ビーフン/ごま油/Fe せんべい/さつまいも	豚ひき肉/おから/スキ ムミルク/たまご/木綿 豆腐/牛乳/プロセッ テース	玉葱/にんじん/青ピーマ ン/レタス/ミニレタス /きゅうり/レモン/りん ご/干し椎茸/ねぎ/しよ うが/チンゲンツァイ/パ ナ	かかし チーズ 牛乳(乳児)
9 / 火	ごはん ぶりのてりやき じゃが芋のきんぴら 野菜のごま和え もずく味噌汁 ささ入り	水稲穀類(精白米)/じゃが いも/なたね油/ごま油/ 三温糖/ごま/全粒粉 ビスケット/薄力粉	ぶり/生揚げ/沖栗もず く/牛乳/たまご/ヨー グルト	ごぼう/にんじん/さやい んげん/ごまつな/キャ ベツ/玉葱/ねぎ/ぶどう/ りんご/レモン	りんごのヨーグルトケー キ 牛乳(乳児)
10 / 水	ぶす入り/クワティミート れんこんサラダ モロヘイヤスープ オレシ	スパゲッティ/なたね油/ マヨネーズ/塩せんべ い/かりんとう	豚ひき肉/ピザチーズ/ ちりめんじゃこ/木綿豆 腐/牛乳/ヨーグルト	にんじん/しょうが/セロ リー/にんじん/玉葱/ト マト水餃子/なす/りんご /ブロッコリー/モロヘ イヤ/オレシ	お好みマカロニ かみかみ 牛乳(乳児)
11 / 木	コーンごはん(きび入り) パン/パン J-入り豚チャンプル ミニマト かぼちゃの味噌汁 梨	水稲穀類(精白米)/きび /とうもろこし/ごま/三 温糖/ごま油/ごま/な たね油/梅あん/ウ ハース/マカロニ/マヨ ネーズ	鶏ささげ肉/ウィンナー/ 油揚げ/牛乳/かつお ぶし/あおのり	しょうが/ねぎ/きゅうり /にんじん/かたくり/ りょうとうもろこし/にら/ ミニマト/玉葱/西洋か ぼちゃ/日本なし	お好みマカロニ かみかみ 牛乳(乳児) ウハース
12 / 金	ひじきごはん カレーの変わりソース 煮豆(金時豆) 野菜のおひたし すまし汁(そうめん) みかん	水稲穀類(精白米)/もち米 /なたね油/三温糖/薄 力粉/かたくり粉/さ やめん/ひやむぎ/ソーダ クラッカー/フランスパン /マーガリン/ごま	ひじき/油揚げ/まがれ い/りんご/まめ/かつ おぶし/牛乳	干し椎茸/にんじん/玉葱/ ほうれんそう/はくさい/ 切りみづば/みかん	別荘セサミトースト 牛乳 牛乳(幼・乳) クワッ
13 / 土	肉みそうどん 厚揚げと小松菜煮 かりかりきゅうり バナナ	うどん/なたね油/ごま 油/三温糖/かたくり粉 /ハードビスケット/お こし/ゼリー	豚ひき肉/生揚げ/牛乳	にんじん/しょうが/にん じん/玉葱/干し椎茸/た けのこ/ねぎ/ごまつな/ きゅうり/バナナ	ほどむきおこし ミニゼリー 牛乳
16 / 火	五穀ロールパン 鶏肉のアップルソース焼き き 豆と野菜のカレーソー イタリアンスープ オレシ	五穀ロールパン/三温糖 /なたね油/じゃがいも/ とうもろこし/パン粉/ 塩せんべい/水稲穀類 (精白米)/あぶらあげ	鶏ささげ肉/モモ/ベー コン/たまご/パルメザ ン/チーズ/ヨーグルト/牛 乳	りんご/玉葱/にんじん/ ブロッコリー/にんじん/ キャベツ/パレンシアオ レシ/しめじ/えのきたけ	きこの炊き込みご飯 牛乳 豚ひき肉 せんべい

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		脂や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 / 水	ごはん 秋刀魚のかば焼き 五色 糖和え さつまいもの味噌汁 ぶどう	水稲穀類(精白米)/かた くり粉/薄力粉/なたね 油/三温糖/ごんにゃく/ さつまいも/かりんとう /薄力粉/マーガリン/ メープルシロップ/くり	さんま/焼き竹筈/鶏さ さげ/油揚げ/牛乳/た まご	ごぼう/にんじん/たけ のこ/さやいんげん/は くさい/ほうれんそう/玉 葱/ぶどう	梨入りメープルパン/キ 牛乳(乳児)
18 / 木	焼きそば 鶏ささげ 豆腐とオクラのスー プ	鶏ささげ肉/なたね油/ 三温糖/ごま油/ごま /ポーロ/塩せんべい	豚モモ/あおのり/木綿 豆腐/牛乳/ヨーグル ト	にんじん/玉葱/キャベ ツ/りょうとうもろこし/ 青ピーマン/きゅうり/ オクラ/りんご	牛乳(幼・乳) せんべい ヨーグルト せんべい
19 / 金	ドライカレー(巻飯) ツナと大根サラダ わかめスープ みかん	水稲穀類(精白米)/お好み 焼き/なたね油/ごま油 /全粒粉ビスケット/フ ランスパン	豚ひき肉/まぐろ缶油/ あらはんぺん/牛乳	にんじん/しょうが/玉葱 /にんじん/干し椎茸/ だいこん/きょうな/カ ットわかめ/ごまつな/み かん/ブルーベリー	牛乳(幼・乳) ポーロ シューロールサンド 牛乳
20 / 土	きんこのおはき 鶏と根菜の煮物 厚揚げきゅうり(ゆかり) 納豆と高野豆腐の味噌汁 ぶどう(甲斐路)	水稲穀類(精白米)/水稲穀 類(もち米)/三温糖/ なたね油/さつまいも/塩 せんべい/ソーダクラ ッカー	きな粉/鶏ささげ肉/モ モ/凍り豆腐/牛乳/プロ セッテース	ごぼう/にんじん/生椎 茸/さやいんげん/きゅう り/ゆかり/ほうれんそう/ ねぎ/ぶどう	クワッ チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
22 / 月	ホットドッグ(セルフ) カミカミサラダ ワンタンスープ グレープフルーツ	コッパン/なたね油/ 三温糖/わたんたんの皮/ ごま油/Feせんべい/さ つまいも/水あめ	ウィンナー/豚モモ/牛 乳/すめ	きゅうり/にんじん/切干 しいたけ/干し椎茸/ね ぎ/しょうが/チンゲン ツァイ/りょうとうもろ こし/グレープフルーツ	牛乳(幼・乳) ポーロ 牛乳(乳児)
24 / 水	ごはん(幼:ラア おにぎり) 豚のねぎき焼き 肉じゃが 野菜のごま和え 豆腐とごまの味噌汁 オレシ	水稲穀類(精白米)/なたね 油/マヨネーズ/じゃがい も/しらたき/三温糖/ ごま/ソーダクラ ッカー/全粒粉ビスケット オレシ	鶏ささげ肉/しらす干/豚 モモ/木綿豆腐/牛乳	ねぎ/玉葱/にんじん/さ やいんげん/ごまつな/ キャベツ/小ねぎ/なめ こ/パレンシアオレシ/ぶ どうストレートジュース	牛乳(幼・乳) クワッ 牛乳(幼・乳) せんべい
25 / 木	うどん かぼちゃのいとお煮 きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	うどん/なたね油/三温 糖/塩せんべい/水稲穀 類(精白米)/無塩パ ター/薄力粉	鶏ささげ肉/モモ/油揚げ/ ゆで小豆缶/生わかめ /牛乳/ベーコン/ピザ チーズ	ごぼう/だいこん/にん じん/たけのこ/ぶなしめ じ/ねぎ/ごまつな/西洋 かぼちゃ/きゅうり/バナ ナ	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(乳児)
26 / 金	梨入り赤飯 めかじきの竜田揚げ わかんのきんぴら 白和え すまし汁(豚・みつば) ぶどう(丸粒)	水稲穀類(精白米)/もち米 /日本く/ごま/かた くり粉/なたね油/ごま 油/三温糖/ごんにゃく/ ごま/焼き/ウ ハース/ロールパン	ささげ/めかじき/木綿 豆腐/牛乳/ヨーグル ト	しょうが/れんこん/にん じん/ほうれんそう/玉葱 /切りみづば/ぶどう	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) ウハース
27 / 土	豚肉ライス 野菜のナムル チンゲン菜のスープ 梨	水稲穀類(精白米)/なたね 油/三温糖/かたくり粉/ ごま油/ごま/ハード ビスケット/カステラ	木綿豆腐/豚ひき肉/ポ ンレスハム/牛乳	にんじん/しょうが/にん じん/玉葱/ねぎ/干し椎 茸/ごま/きゅうり/れ んこん/きゅうり/チンゲン ツァイ/日本なし	焼きドーナツ 牛乳
29 / 月	カレーライス(巻飯) 大豆サラダ もずくスープ パイ	水稲穀類(精白米)/お好み 焼き/なたね油/じゃがい も/無塩バター/薄力粉 /マヨネーズ/ポーロ/ 全粒粉ビスケット/ごま /三温糖	豚ひき肉/スキムミルク/ピ ザチーズ/大豆/もずく /木綿豆腐/牛乳	にんじん/しょうが/セロ リー/玉葱/にんじん/ト マト水餃子/りんご/ブ ロッコリー/きゅうり/ね ぎ/パイナップル/ごんにゃ く	味噌田楽 練りビスケット 牛乳(乳児)
30 / 火	豚肉パン はちみつとヨー グルト 塩から揚げ 白米とりんごのサラダ かぶとれんこんのスー プ クワッ	豚肉/パン/はちみつ/ マーガリン/かたくり粉 /薄力粉/なたね油/Fe せんべい/ビーフン/ご ま油	鶏ささげ肉/モモ/ヨーグル ト/牛乳	にんじん/きゅうり/にん じん/りんご/はくさい/ 干し椎茸/玉葱/かぶ/ ぶなしめじ/グレープ フルーツ/キャベツ/黒ネギ /せんべい	焼きビーフン 牛乳 豚ひき肉 せんべい

★今月の予定★

- *1日: 防災の日(防災給食)
- *5日: 調理保育 月見だんご作り(くま組、5いおん組)
- *12日: 敬老の日会
- *24日: 職員交流

敬老の日会には、5いおん組さんのおいしいちゃんおはめちゃんをお招きして、お食事会をします。いつも保育園で出ている給食を披露していただき、子どもたちと楽しい時間をすごす予定です。

(平均摂取量) *3歳未満児: 559kcal *3歳児以上児: 606kcal ※献立は材料の割合により変更する場合があります。