

きゅうしょくだより



～太陽の子保育園～
2005.9.1

9月号

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厳しい日もあります。夏の疲れがでてくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早め就寝してまず疲れをとり、ごはんをしっかり食べて、元気に遊べるといいですね。

夏ばて解消！
Pointは「朝」です

規則正しく起床し、光を浴び、朝食を食べてしっかり体を自覚めさせましょう。

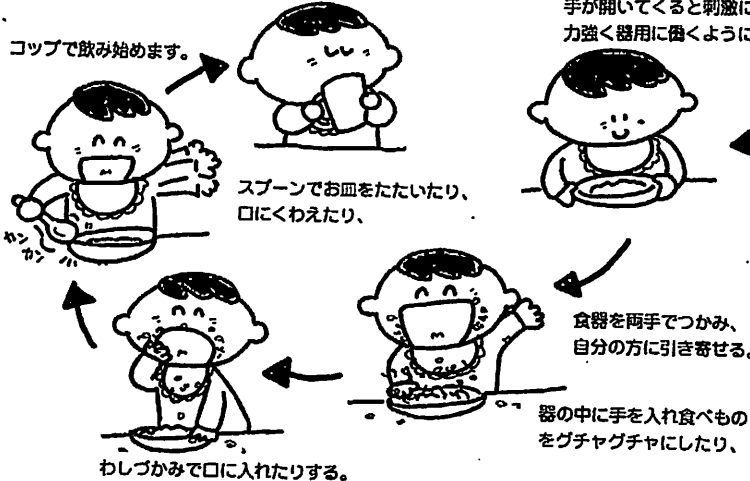
スプーンとおはし

子どもはそれぞれの段階を経て、成長していきます。0歳児も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歳半とも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するのは、一般には3歳を過ぎたからと言われています。



手づかみ～スプーン

手が開いてくると刺激に反応し、力強く器用に扱うようになる。



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

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。同じ向きで補助をすることで、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。

食べさせるときも、自分で食べるときと同じ向きにスプーンをはこべます。

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。

スプーン～おはし

保育園では、様子をみながらうさぎ組さんがおはしを取り入れる予定です。

注意



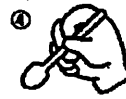
★手づかみは「食べる」という動作の第一歩です。手づかみをたくさん繰り返して、「食べものを口へ運ぶ」という動作が上手になります。



★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。



★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。



★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。



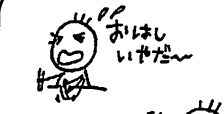
★3本の指でつまむ。



★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、興味を引くのも良い方法です。



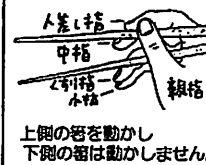
箸を上手に使うのは3歳頃でもむずかしいものです。はじめは持ってみるだけで十分でしょう。あせらずゆっくり進めます。



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。

おはしを上手に楽しく使おう

<持ち方>



上側の箸を動かし下側の箸は動かしません。

<使い方>

人差し指と中指で上側の箸を支え、親指を中心に上側の箸を動かし、上側の箸の先端を下側の箸の先端につけます。

人差し指と中指を伸ばすようにして、上側の箸の先端を下側の箸の先端から離し、広げます。

★お箸の長さ★

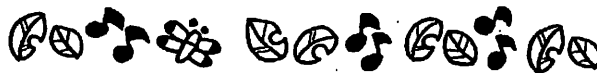
お箸は長すぎても短かすぎても使いにくいもの。

手にピッタリのサイズはこの長さの1.5倍。

昔からお箸の長さは1.5アタとは直角にのびた親指と人差し指をむすんだ線のこと)がちょうどいいと言われていました。

*皿さや太さも子どもの手に合ったものが多いでしょう。

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





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 木	冷やし中華 鶏肉じゃが すいか	中華めん(生) ごま油 じゃがいも	ボンレスハム 生わかめ 豚肩(脂身付き)	きゅうり だいじょうゆ トマト しょうが ねぎ 玉葱	きなこのおはぎ みかんジュース 牛乳
2 金	ごはん ぶりのてりやき れんこんのきんぴら 野菜のおひたし 味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) ごま油 三温糖	ぶり かつお加工品(か 木綿豆腐)	れんこん にんじん ほうれんそう はくさい 玉葱 葱ねぎ	ホットロールパン 牛乳 牛乳
3 土	にんじんごはん 中華風チキン 野菜炒め かきたま汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮 カットわかめ) たまご	にんじん 玉葱 にんにく(りん茎) しょうが キャベツ にら	果物(バナナ) 菓子 牛乳 牛乳
6 月	高野豆腐のそぼろごはん ちくわの磯辺揚げ 野菜のごま味噌和え 味噌汁(大根) メロン	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 薄力粉 ごま(すりごま)	鶏若鶏肉ひき肉 凍り豆腐 焼き竹輪 たまご あおのり 油揚げ	にんじん 干し椎茸 ねぎ たけのこ(ゆで) こまつな りょくとうもろやし	パケージュレット ヨーグルト 牛乳
6 火	ツナトースト ウインナーソテー ポークビーンズ ブレンチサラダ バナナ	食パン なたね油 無塩バター 薄力粉	まぐろ缶詰(水煮 プロセスチーズ ウインナー 豚ひき肉 いんげんまめ(乾 脱脂粉乳	玉葱 にんにく(りん茎) しょうが にんじん にんじん トマト缶詰(ホー プロッコリー	じゃがバター 牛乳 牛乳
7 水	ごはん 鮭の西京焼き 五色煮 磯和え 味噌汁(さつま芋) 茹	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 板こんにやく さつままいも	しょうが 焼き竹輪 焼きのり(きざみ)	しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん はくさい	チーズ・菓子 牛乳 牛乳
8 木	冷やしきつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 ぶどう	干しうどん(乾) 三温糖 なたね油	油揚げ 鶏若鶏肉ひき肉	干し椎茸 ねぎ ほうれんそう にんじん トマト 西洋かぼちゃ	じゃごとわかかりんとう 牛乳 牛乳
9 金	フランスパン 洋風卵焼き じゃが芋とゆりのカレー ビーフンスープ オレンジ	フランスパン はちみつ ソフトタイプマー なたね油 無塩バター じゃがいも	ボンレスハム プロセスチーズ たまご 牛乳 脱脂粉乳 豚モモ(脂身付き)	玉葱 さやいんげん にんじん ほうれんそう 干し椎茸 ねぎ	おおかチャーハン 牛乳 牛乳
10 土	きびごはん めかじきの生妻焼き なすといんげんの味噌炒め カリカリきゅうり 味噌汁(キャベツ・生揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) なたね油 三温糖	めかじき 生揚げ	しょうが なす さやいんげん きゅうり にんじん キャベツ	チーズドック 牛乳 牛乳
12 月	クリームライス 大根サラダ わかめスープ すいか	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 無塩バター 薄力粉 ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮 牛乳 脱脂粉乳 クリーム(乳脂肪) かつお加工品(か わかめ	玉葱 にんじん ぶなしめじ プロッコリー だいこん きゅうり	ごぼうビスケット 牛乳 牛乳
13 火	ロールパン メンチカツ アロコチ入り野菜ソテー トマト カブとえのきのスープ グレープフルーツ	ロールパン パン粉(生) かたくり粉 薄力粉 なたね油 無塩バター	豚ひき肉 ひじき 脱脂粉乳 たまご ショルダーベーコ	玉葱 にんじん キャベツ プロッコリー ミニトマト かぶ	タピオカフルーツポンチ 牛乳 牛乳
14 水	ごはん めだいの香味焼き 切干大根とひじきの炒め煮 野菜のおひたし 味噌汁(じゃが芋) りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 なたね油 じゃがいも	まだい(養殖) ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお加工品(か わかめ	しょうが ねぎ にんにく(りん茎) にんじん 干しだいこん 干し椎茸	ヨーグルト 菓子 牛乳
15 木	焼きそば さつま芋サラダ にらたまスープ バナナ	蒸し中華めん あおのり さつままいも とうもろこし(冷 かたくり粉	豚モモ(脂身付き) あおのり プロセスチーズ 木綿豆腐 たまご	にんじん 玉葱 キャベツ りょくとうもろやし 青ピーマン	のりまき(鮭) みかんジュース 牛乳

16 金	ガーリックチャーハン 白身魚のマリネ マカロニソテー ミネストローネ メロン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 薄力粉 三温糖 マカロニ	ベーコン まがれい 鶏若鶏肉モモ(皮)	にんにく(りん茎) 玉葱 にんじん 青ピーマン きゅうり アスパラガス	セサミトースト 牛乳 牛乳
17 土	ごはん・納豆 鶏と根菜の煮物 野菜のごま和え 味噌汁(豆腐・わかめ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 さといも 三温糖 ごま(すりごま)	糸引納豆 鶏若鶏肉モモ(皮) 木綿豆腐 カットわかめ	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 干し椎茸 さやいんげん	果物(バナナ) せんべい 牛乳 牛乳
20 火	麻婆ライス 春巻き チンゲン菜のスープ グレープフルーツ	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	にんにく(りん茎) しょうが にんじん 玉葱 ねぎ 干し椎茸	りんごのヨーグルトケーキ 牛乳 牛乳
21 水	ほうとううどん ししやもフライ 煮豆 解の物 バナナ	うどん(ゆで) なたね油 薄力粉 パン粉(生) 三温糖	豚モモ(脂身付き) 油揚げ ししやも(生干し) たまご いんげんまめ(乾 生わかめ	ごぼう だいこん にんじん 西洋かぼちゃ ぼんしめじ ねぎ	ふかし芋 牛乳 牛乳
22 木	ブリオッシュ 鶏肉のアップルソース焼き フライドポテト みかんブレンチサラダ コーンチャウダー メロン	ロールパン 三温糖 じゃがいも なたね油 無塩バター 薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮 ベーコン 牛乳	りんご(缶詰) 龍州香梅缶詰(果 キャベツ きゅうり 玉葱 にんじん	お誕生会 牛乳
24 土	ごはん 煮魚(さんま) じゃが芋のきんぴら ほうれん草の磯和え 味噌汁(なす) ぶどう	水稲穀粒(精白米) 三温糖 じゃがいも なたね油 ごま油	さんま こんが 焼きのり(きざみ 油揚げ	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん ほうれんそう 玉葱	クロワッサン 牛乳 牛乳
26 月	カレーライス(安飯) ツナと大根のサラダ たまごスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	豚肩(脂身付き) 脱脂粉乳 プロセスチーズ まぐろ缶詰(油漬 木綿豆腐 たまご	にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 にんじん トマト缶詰(ホー りんご	ぶどうゼリー・せんべい 牛乳 牛乳
27 火	ライ麦パン ハンバーグ 野菜ソテー 白菜のチキンスープ 梨	ライ麦パン パン粉(生) かたくり粉 無塩バター たまご ショルダーベーコ とうもろこし(冷 なたね油	豚ひき肉 ひじき 脱脂粉乳 たまご ショルダーベーコ 鶏若鶏肉モモ(皮)	玉葱 にんじん キャベツ プロッコリー はくさい しゅんぎく	チーズ蒸しパン 牛乳 牛乳
28 水	ごはん 鮭の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 けんちん汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 なたね油 三温糖 ごま油 さといも	さわら 木綿豆腐	にんじん 玉葱 生椎茸 りょくとうもろやし 青ピーマン 西洋かぼちゃ	ヨーグルト ビスケット 牛乳
29 木	スパゲティーナボリタン じゃがいもチーズ焼き 海苔サラダ まきのスープ バナナ	スパゲッティ なたね油 じゃがいも パン粉(乾燥)	ウインナー ボンレスハム クリーム(乳脂肪) プロセスチーズ カットわかめ	にんじん 玉葱 青ピーマン マッシュルーム(ブ プロッコリー レタス	おにぎり(じゃこ・青菜) するめ 牛乳
30 金	栗ごはん 鮭のごま焼き いそ煮(大豆入り) 野菜のおひたし 味噌汁(かぶ) りんご	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) 日本ぐり ごま(すりごま) なたね油 三温糖	しろさけ 大豆(国産、乾) ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお加工品(か	にんじん 干し椎茸 さやいんげん ほうれんそう はくさい 玉葱	カリカリトースト 牛乳 牛乳

☆平均摂取量☆
3歳未満児...556Kcal
3歳以上児...615Kcal



今月の予定
*2日(金)...4歳児・調理保育
(お好み焼き)
*9日(金)...5歳児・調理保育
(豆腐白玉)
*14日(水)...敬老の日昼食会
*22日(木)...お誕生会

毎月1回、白ごはんの日に幼児クラスでおにぎり作りをしています。ラップを使ってごはんを包み、まるめたり三角にしたり、少しずつ上手に握れるようになってきました。形ができたら茹煮も自分で握って食べています。自分で作ったおにぎりを楽しそうに食べています。おうちでも、たまには目先を変えて、おにぎり作りもいいかもしませんね。お父さんより上手かもしませんよ!?

