

きゅうしょくだより



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。早めに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

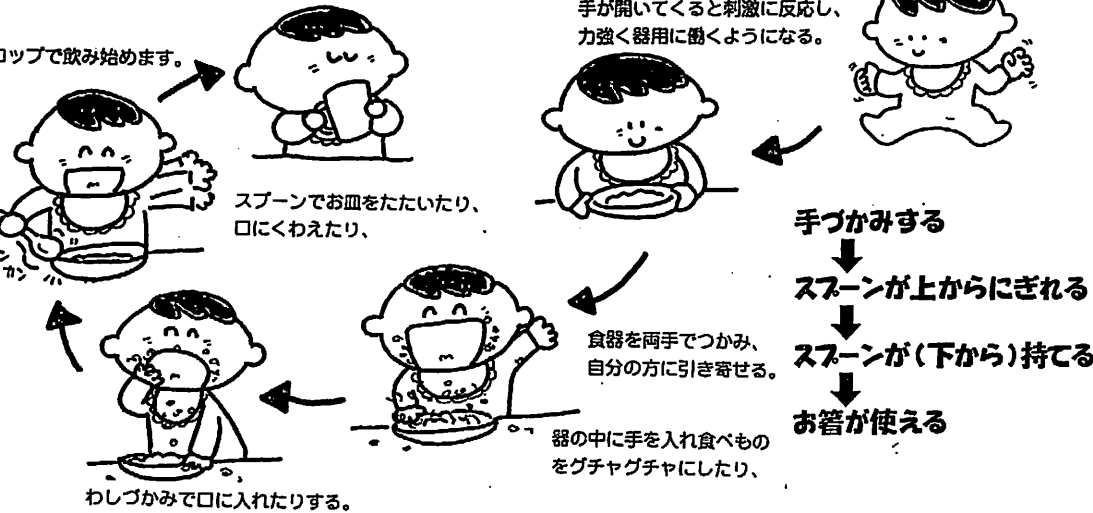
規則正しく起床し、光を浴び、朝食を食べてしっかり体を目覚めさせましょう。

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なるのは、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



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より、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。

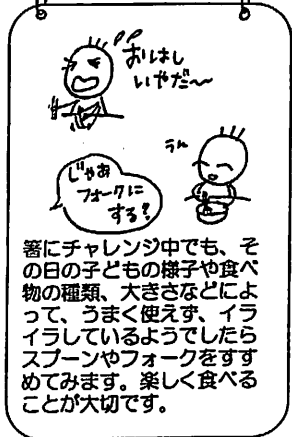
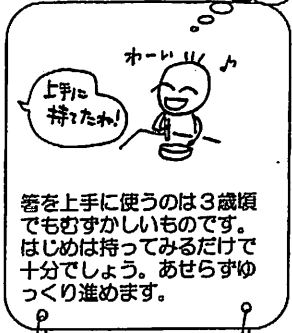
向かい合わせだとスプーンの向きが逆になってしまいます。

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。



おはしを上手に楽しく使おう

<持ち方>

人差し指
中指
薬指
小指

親指

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、親指を中心を上側の箸を動かし、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(1アタとは直角にのばした親指と人差し指をむすんだ線のこと)がちょうどいいとされています。

*重さや太さ子どもの手に合ったものがよい

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 金	にんじんごはん 中華風チキン 草履野菜炒め スティックきゅうり かきたま汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油 かたくり粉	鶏若鶏肉モモ(皮 木綿豆腐 たまご	にんじん 玉葱 にんにく(りん茎) しょうが キャベツ きゅうり よもぎ	ジャムサンド 牛乳 牛乳
2 土	ごはん ぶりのてりやき さつま芋の炒め煮 おひたし 味噌汁(なす・油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま(すりごま) 三温糖	ぶり かつお加工品(か 油揚げ	ほうれんそう にんじん はくさい 玉葱 なす バレンシアオレンジ	チーズドック 牛乳 牛乳
4 月	ツナトースト ウインナーソテー コーンサラダ ビーフンスープ メロン	食パン なたね油 とうもろこし(冷 ごま油 ビーフン	まぐろ缶詰(水煮 プロセスチーズ ウインナー 生わかめ	玉葱 レタス きゅうり にんじん 干し椎茸 ねぎ	サモサ(焼) 牛乳 牛乳
5 火	ごはん 鮭の香味焼き 切り干し大根の炒め煮 磯和え 味噌汁(豆腐・ニラ) 梨	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 なたね油	さわら さつま揚げ 油揚げ 焼きのり(きざみ 木綿豆腐	しょうが ねぎ にんにく(りん茎) にんじん 切り干しだいこん 干し椎茸	コーンブレイクッキー 牛乳 牛乳
6 水	冷やしきつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 すいか ヨーグルト	干しうどん(乾) 三温糖 なたね油	なると 油揚げ 鶏若鶏肉ひき肉 脱脂加糖ヨーグル	干し椎茸 ねぎ ほうれんそう きょうとうもやし にんじん 西洋かぼちゃ	きなこのおはぎ 麦茶 牛乳(幼・乳)
7 木	ライ麦パン 洋風オムレツ マカロニソテー(パゾル) ミネストローネ オレンジ	ライ麦パン なたね油 無塩バター スパゲッティ オレンジ	鶏若鶏肉ひき肉 プロセスチーズ たまご 牛乳 脱脂粉乳 シヨルダーペーコ	玉葱 にんじん ブロッコリー にんにく(りん茎) セロリー キャベツ	果物(バナナ) Feせんべい 牛乳 牛乳
8 金	ゆかりごはん いわしのさんがあげ じゃが芋のきんぴら 野菜のおひたし 味噌汁(大根・油揚げ) ぶどう	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) 薄力粉 なたね油 じゃがいも ごま油	カットわかめ まいわし 豚ひき肉 たまご 焼きのり かつお加工品(か ごま油	しょうが ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん こまつな	かゲティナポリタン 牛乳 牛乳
9 土	ごはん・納豆 鶏と根菜の煮物 ほうれん草のごま和え 味噌汁(豆腐・わか) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 さといも 三温糖 ごま(すりごま)	系引納豆 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	菓子 牛乳 牛乳
11 月	クリームライス 大根サラダ ひじきのスープ メロン	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 ひじき	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 ひじき	玉葱 にんじん ぶなしめじ ブロッコリー だいこん きゅうり	黒糖セサミパンケーキ 牛乳 牛乳
12 火	フランスパン(卵・バター入り) ミートグラタン アガ入りグリーンサラダ きのこのスープ バナナ	フランスパン いちごジャム(低 ソフトタイプマー マロニ なたね油	豚ひき肉 プロセスチーズ	にんにく(りん茎) 玉葱 トマト缶詰(ホー トマ にんじん レタス きゅうり	白玉だんご 牛乳 牛乳(幼・乳)
13 水	ごはん 秋刀魚のおろしがけ 五色煮 磯和え 味噌汁(豆腐・わか) オレンジ	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 薄力粉 なたね油 三温糖 板こんにやく	さんま 焼き竹輪 焼きのり(きざみ 木綿豆腐	しょうが だいこん ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	ヨーグルト 菓子 牛乳(幼・乳)
14 木	【敬老の日会】 きびごはん 松風焼き 紅白煮 しらす和え すまし汁	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) パン粉(生) 三温糖 ごま(いり) じゃがいも	鶏若鶏肉ひき肉 木綿豆腐 たまご しらす干し(半乾)	ねぎ 玉葱 にんじん 干し椎茸 さやいんげん ほうれんそう	ホットドック 牛乳 牛乳

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	
15 金	焼きそば さつま芋のサラダ にらたまスープ グレープフルーツ	蒸し中華めん なたね油 さつま芋 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 りくとうもやし 青ピーマン きゅうり	カレーピラフ 牛乳 牛乳
16 土	ごはん めだいのごま焼き 茄子の味噌炒め カリカリきゅうり 味噌汁(おかつ) ぶどう	水稲穀粒(精白米) ごま(すりごま) なたね油 三温糖	まだい(天然)	にんにく(ゆで) たけのこ(ゆで) なす さやいんげん きゅうり 西洋かぼちゃ	バニラアイス Caウエハース 牛乳(幼・乳)
19 火	ガーリックチャーハン 白身魚のマリネ コーンと人参のグラッセ 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 薄力粉 三温糖 無塩バター	ベーコン まがれい わかめ 木綿豆腐	にんにく(りん茎) 玉葱 にんじん 青ピーマン きゅうり チンゲンツァイ	芋もち 牛乳 牛乳
20 水	ほうとううどん がんもの煮つけ 三色のナムル バナナ	うどん(ゆで) なたね油 三温糖 ごま油	豚モモ(脂身付き) がんもどき	ごぼう だいこん にんじん 西洋かぼちゃ ほんしめじ ねぎ	クロワッサン 牛乳 牛乳
21 木	赤飯 鶏肉の照り焼き さつま芋の煮つけ ほうれん草のおひたし すまし汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米 ごま(いり) 三温糖 さつま芋	ささげ(乾) 鶏若鶏肉モモ(皮 かつお加工品(か はんぺん 乳酸菌飲料	りんご(缶詰) レモン(果汁、生) ほうれんそう にんじん 玉葱 にら	お誕生会 牛乳(幼・乳)
22 金	ぶどうパン めかじきの「おね」焼き わかめ入りグリーンチャ 白菜とブロッコリーのスープ オレンジ	ぶどうパン なたね油 とうもろこし(冷 マカロニ オレンジ	めかじき ベーコン	玉葱 にんじん レタス きゅうり はくさい ブロッコリー	せんべい リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
25 月	チキンカレー(安飯) ツナと大根のサラダ たまごスープ 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 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮 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	7-アザリー・Feせんべい 牛乳 牛乳
26 火	ロールパン ハンバーグ フレンチサラダ ミニトマト 青菜のスープ バナナ	ロールパン パン粉(生) かたくり粉 なたね油	豚ひき肉 ひじき 脱脂粉乳 たまご プロセスチーズ	玉葱 にんじん キャベツ きゅうり ミニトマト チンゲンツァイ	大学芋 牛乳 牛乳(幼・乳)
27 水	ごはん 鮭の西京焼き 五目煮 野菜のごま和え 味噌汁(おかつ・生揚げ) 梨	水稲穀粒(精白米) 三温糖 板こんにやく ごま(すりごま)	しろさげ 大豆(国産、乾) ごぼう 生揚げ	しょうが にんじん ごぼう 干し椎茸 こまつな はくさい	ヨーグルト ビスケット 牛乳
28 木	ごはん 豆腐の落とし揚げ 里芋煮 きゅうりのゆかり和え すまし汁 オレンジ	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 なたね油	木綿豆腐 鶏若鶏肉ひき肉 ひじき たまご	玉葱 にんじん 干し椎茸 さやいんげん きゅうり 梅干し(塩漬)	じゃこトースト 牛乳 牛乳
29 金	茄子入りミートソース れんこんサラダ おかつとパスタのスープ ぶどう	水稲穀粒(精白米) スパゲッティ なたね油 ごま(いり)	豚ひき肉 プロセスチーズ ちりめんじゃこ シヨルダーペーコ	にんにく(りん茎) しょうが セロリー にんじん 玉葱 なす	おにぎり(わかめ・青菜) 麦茶 牛乳(幼・乳)
30 土	ごはん ぎんだらの煮付け きんぴらごぼう 磯和え 味噌汁(芋・玉葱) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 ごま(いり) じゃがいも	ぎんだら 焼きのり(きざみ 油揚げ	しょうが ごぼう にんじん キャベツ ほうれんそう 玉葱	菓子 牛乳 牛乳

