

きゅうしょくだより

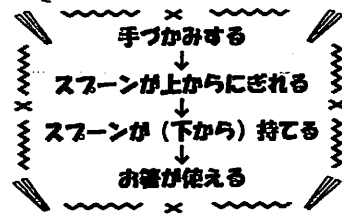
今年の夏はとても暑く、まだまだ日中は残暑の厳しい日もありますが、朝晩は秋を感じさせる風になってきました。夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に遊べるといいですね。

～太陽の子保育園～
2007.9.1

9月
火 火

- ☺ + ☺ + ☺
- + ～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
*6日：くま組・調理保育
*7日：ばんだ組・調理保育
*14日：敬老の日会 *20日：誕生会



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3歳を過ぎてからと言われています。

スプーン～おはし

保育園では、様子をみながら(9～11月)、うさぎ組がおはしを取り入れる予定です。

- 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 ★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 ★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。

注意点

上手に持てたね!

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

おはし いけど!

じゃあ、フォークにする?

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や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。

★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。

★お箸の持ちかたレッスン♪

おはしを上手に美しく使しましょう

<持ち方>

人差し指
中指
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、親指を中心に上側の箸を動かし、上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。

手には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。

*重さや太さも子どもの手に合ったものがよいでしょう。

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。

★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。幼児期にお箸や食事のマナーを身につけたいですね。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、子どもはそれをまねてくれます。「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。

平成19年 9月分 予定献立表

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ ^{3時} 10時
		煎や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	ゆかりごはん とうろのまごめ 野菜のみそ汁(和え 味噌汁(さつま芋) ぶどう	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 なたね油 三温糖 ごま(白り) さつま芋 餅(竹輪)	木綿豆腐 しほえび 鶏若鶏肉ひき肉 ちりめんじゃこ たまご 餅(竹輪)	ゆかり にんじん キャベツ にら 玉葱 ごま(白り) ぶどう	製物 ビスケット 牛乳
3 月	ピピンパ 春雨サラダ 白菜とはんぺんのスープ すいか	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖・薄力粉 かたくり粉 ごま油・緑豆春雨 ごま(白り)	豚ひき肉 たまご ボンレスハム はんぺん	しょうが・葉ねぎ 生せんまい(ゆで) ごま(白り) にんじん・玉葱 もやし・きゅうり すいか・バナナ	パンパンケーキ 牛乳
4 火	にんじんごはん めかじきとコーンの揚げ煮 わかじきのおかか和え 味噌汁(大根・油揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) ごま(白り) かたくり粉 なたね油・ががてい じゃがいも・三温糖 とうろこ(冷凍)	めかじき かつお節 油揚げ	にんじん・きゅうり ねぎ・だいこん しょうが・玉葱 にんにく・ピーマン いんげん・オクラ グレープフルーツ	スパゲティナポリタン 牛乳
5 水	ツナトースト ウィンナーソーテー グリーンサラダ イタリンスープ メロン	豚身肉パン ウィンナーソーテー グリーンサラダ イタリンスープ メロン	まぐろ缶詰 プロセスチーズ ウィンナー 鶏若鶏肉モモ たまご パルメザンチーズ	玉葱 レタス ブロッコリー にんにく にんじん キャベツ・メロン	いちごヨーグルト せんべい 牛乳
6 木	ごはん 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 わかじきと野菜のごま和え 味噌汁(豚汁・生揚げ) 梨	水稲穀粒(精白米) ごま油 なたね油 三温糖 ごま(すりごま) 梨	鶏若鶏肉モモ さつま揚げ 油揚げ 生揚げ	にんじん・玉葱 切り干しだいこん 干し椎茸・かぼちゃ さやいんげん ほうれんそう もやし・梨	シャムサンド 牛乳
7 金	あんがけやきそば たらこポテトサラダ にらと豆腐のスープ バナナ	煮しめ なたね油 ごま油 かたくり粉 じゃがいも 水稲穀粒(精白米) ごま(白り)	豚モモ肉 うずら卵(水蒸し詰) たらこ 木綿豆腐 ちりめんじゃこ	しょうが・にら にんじん・きくらげ だけのこ(ゆで) 玉葱・チンゲン菜 白菜・きゅうり もやし・バナナ	おにぎり(わかめ・じゃこ) 牛乳
8 土	ごはん さばの煮付け きんぴらごぼう おろしあえ(白菜・小松菜) 味噌汁(なす・いんげん) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 ごま(白り)	まさば かつお節	しょうが・玉葱 ごぼう・なす にんじん・いんげん ごま(白り) オレンジ だいこん	ミニだいやき 牛乳
10 月	クリームライス(愛蔵) 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 ごま油・さつま芋 ライ麦パン ごま(白り) じゃがいも なたね油・ビーフン 無塩バター 薄力粉・ごま油	鶏若鶏肉モモ 牛乳・木綿豆腐 卵黄粉・たまご クリーム(乳脂肪) 煮しめかまぼこ ひじき・すめめ	玉葱・ほうれん草 にんじん ぶなしめじ ブロッコリー だいこん きゅうり・メロン	心かし手 すめめ 牛乳
11 火	ごま黒糖ロールパン じゃが芋のミートグラタン アップルサラダ ビーフンスープ 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 無塩バター 薄力粉・ごま油 ライ麦パン ごま(白り) じゃがいも なたね油・ビーフン 無塩バター 薄力粉・ごま油	豚ひき肉 牛乳 プロセスチーズ 木綿豆腐	玉葱・りんご にんじん・ねぎ 鶏皮・生薬 マッシュルーム レタス・チンゲン菜 わかじき・グレープフルーツ	みかんゼリー せんべい 牛乳
12 水	ごはん(ゆ): おにぎり作り かれのの変わりソース 鶏と根菜の煮物 ごま(白り)のおひたし 味噌汁(かぶ・油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 薄力粉 かたくり粉 ごま(白り) なたね油 三温糖 塩こんにく 干ししょうが(ゆ)	焼きのり まがれい 鶏若鶏肉モモ かつお節 油揚げ	玉葱・さやいんげん ごぼう・ごま(白り) にんじん・かぶ れんこん だけのこ 干し椎茸・オレンジ	ヨーグルト ビスケット
13 木	冷やしサラダうどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ ジョア	干ししょうが(ゆ) 三温糖 なたね油 水稲穀粒(もち米) 水稲穀粒(精白米)	たまご 鶏若鶏肉ひき肉 ヨーグルト(リコグワイ) きなこ	干し椎茸 きゅうり 温州蜜柑缶詰(果肉) トマト 西洋かぼちゃ バナナ	きなこのおはぎ 牛乳
14 金	きびごはん めだいの西京焼き 肉じゃが 鶏和え(約1年・白菜) 味噌汁(豆腐・なめこ) ぶどう	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) 三温糖 なたね油・しらたき じゃがいも わかじき・おろし	めだい 豚モモ肉 きざみのり にんじん 木綿豆腐 パルメザンチーズ	しょうが・葉ねぎ 玉葱・なめこ にんじん さやいんげん はくさい ほうれん草・ぶどう	パンせんべい 牛乳
15 土	ごはん・納豆 生揚げと野菜の味噌炒め 豆腐きゅうり かきたま汁 冷凍みかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま油	系引納豆 豚モモ肉 生揚げ たまご	にんにく・きゅうり しょうが・玉葱 にんじん・ごま(白り) ねぎ キャベツ	チーズドック 牛乳

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ ^{3時} 10時
		煎や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 火	ごはん ゆりのてりやき 五色煮(小松菜・キャベツ) 三温糖 ごま(すりごま) 味噌汁(豆腐・わかめ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 飯こんにく 三温糖 ごま(すりごま) オレンジ	ぶり 焼き竹輪 木綿豆腐 カットわかめ かたくり粉	ごぼう にんじん・玉葱 だけのこ さやいんげん ごま(すりごま) キャベツ・オレンジ	チーズドック 牛乳
19 水	ハムチーズトースト わかじきとわかじき カレーシチュー グレープフルーツ	食パン なたね油 マカロニ じゃがいも 無塩バター 薄力粉	ボンレスハム プロセスチーズ まぐろ缶詰 豚モモ肉	玉葱 トマト・アスパラ きゅうり・にんじん にんにく(りんご) しょうが グレープフルーツ・バナナ	果物(バナナ) せんべい 牛乳
20 木	赤飯 鶏の竜田揚げ 紅白煮 しらす和え お吸い物(鮓・みつば) ぶどう	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) ごま(白り) かたくり粉 なたね油・焼き鮓 じゃがいも・三温糖	ささげ(乾) 鶏若鶏肉モモ しらす干し	しょうが にんじん ほうれんそう アスパラ 玉葱 切りみつば・ぶどう	ミニパフェ Caヨーグルト リンゴジュース 牛乳(効・乳)
21 金	スパゲティミートソース れんこんサラダ 白菜としめじのスープ メロン	スパゲティ なたね油 ごま(白り) さつま芋 三温糖 水餃子	豚ひき肉 プロセスチーズ ちりめんじゃこ 木綿豆腐	にんにく(りんご) しょうが・れんこん セロリ・きゅうり にんじん・白菜 玉葱・しめじ トマト缶・メロン	大学芋 牛乳
22 土	ごはん さわらの香味焼き 茄子の味噌炒め ゆかり和え 味噌汁(じゃが芋・小松菜) バナナ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油・じゃがいも なたね油 クロワッサン	さわら ごま(すりごま) ごま油・じゃがいも なたね油 クロワッサン	しょうが・いんげん ねぎ・きゅうり にんにく(りんご) にんじん・玉葱 だけのこ・なす ごま(すりごま) バナナ	クロワッサン 牛乳
25 火	ロールパン ハンバーグ フライドポテト 海苔サラダ たまごスープ グレープフルーツ	ロールパン ハンバーグ(生) パン粉(生) かたくり粉 じゃがいも なたね油 白砂糖	豚ひき肉 ひじき 卵黄粉 たまご チンゲン菜 グレープフルーツ カットわかめ	玉葱・レタス にんじん・きゅうり パセリ チンゲン菜 グレープフルーツ みかん缶・バナナ	白玉フルーツポンチ 牛乳
26 水	雑穀ごはん 鮓の味噌マヨネーズ焼き いそ煮(大豆入り) おひたし(小松菜・もやし) 味噌汁(豆腐・にら) オレンジ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) あわ(精白粒) おおむぎ(押麦) なたね油 三温糖	しらす 大豆(国産・粉) ひじき さつま揚げ 油揚げ・木綿豆腐 かつお節	しょうが 玉葱・にら にんじん 干し椎茸 さやいんげん ごま(すりごま) もやし・オレンジ	ヨーグルト ビスケット
27 木	ほうとううどん がんちの煮つけ きゅうりとじゃこの酢の物 梨	うどん(ゆで) なたね油 三温糖 ごま(白り) 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦)	鶏若鶏肉モモ 油揚げ がんもどき ちりめんじゃこ ベーコン	ごぼう・ごま(すりごま) だいこん・きゅうり にんじん・しめじ 西洋かぼちゃ 玉葱・ピーマン ねぎ・日本梨	ガーリックチャーハン 牛乳
28 金	ごはん 秋刀魚のおろし揚げ 里芋のごま煮 油和え(約1年・にら) 味噌汁(白菜・生揚げ) ぶどう	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 薄力粉・里芋 なたね油・すりごま 三温糖・ごま油 トナリロールパン	さんま きざみのり 生揚げ ウィンナー	しょうが だいこん にんじん・玉葱 さやいんげん ほうれん草・ゆず はくさい・ぶどう	ホットドッグ 牛乳
29 土	ドライカレー ごぼうサラダ 鶏菜と豆腐のスープ メロン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 ごま(白り) カステラ	豚ひき肉 ボンレスハム 木綿豆腐	にんにく しょうが・きゅうり 玉葱・ごま(すりごま) にんじん 干ししょうが ほうろく・メロン	カステラ 牛乳

*献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

みんなでおにぎり(幼児)

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、少しずつ手に握れるようになってきました。形ができたら海苔も自分で巻いて、いただきます～！自分で作ったおにぎりを楽しく食べています。
ご家庭でも、さらに自分を変えて、おにぎり作りもいよいよ上手にね。お母さんより上手かもれませんよ！

<9月平均摂取量>
*3歳未満児: 533Kcal
*3歳以上児: 611Kcal

