

きゅうしよくだより

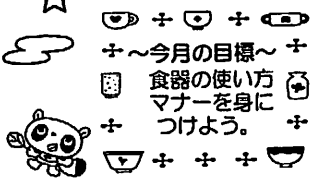
先月末は、秋を感じさせる涼しい日が続きましたが、まだまだ日中は、残暑の厳しい日もありそうですね。夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に遊べるといいですね。



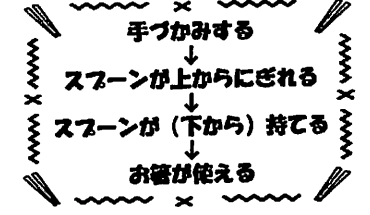
スプーンとおはし

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りします。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するのは、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)

～太陽の子保育園～
2008.9.1



<今月の予定>
*5日: <ま組・調理保育
*8～11日: <ま、らいおん組・試食会
*12日: 敬老の日会 *25日: 誕生会



※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て、「食べものを口へ運ぶ」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。
★3本の指でつまむ。
- 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。

上手に持てた!!

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

おはし 持てた!!

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。

★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。

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。

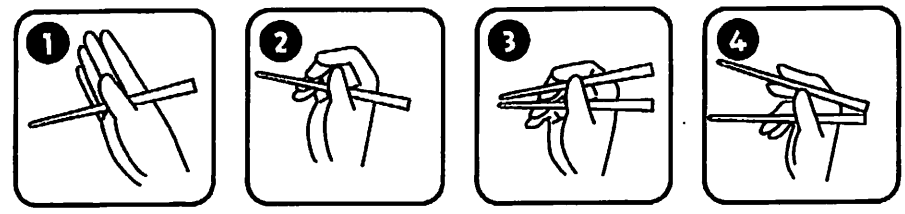


× 向かい合わせだとスプーンの向きが逆になってしまいます。

★お箸の持ちかたレッスン

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ませす。



★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。ですので幼児期に、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すれば、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。



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。



舌を立てて食べない。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		卵やカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	ピピンパ 春雨サラダ 白菜スープ 白飯	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖・春雨 かたくり粉・ごま ごま油 薄力粉・バター	豚ひき肉 たまご かに風味かまぼこ たまご 牛乳	ゼンマイ・氷魚・人参 ごまつな・玉ねぎ 白菜・いんげん もやし・きゅうり しいか・パプリカ	バイナンケーキ 牛乳(乳児)
2 火	黒糖ロールパン 鯉の半魚焼き スパゲティソー レタスと卵のスープ グレープフルーツ	ロールパン なたね油 とうもろこし(冷凍) スパゲティ じゃが芋・片栗粉	しろうさげ パルメザンチーズ ショルダーベーコン たまご ゆでたまご するめいか	玉葱 青ピーマン にんにく・レタス にんじん・きゃべつ ブロッコリー・パプリカ ほうろく・グリーンピース	ポテトだご揚げ するめ 牛乳(乳児)
3 水	ごはん 鶏肉の香味焼き かぼちゃの甘煮 しらす和え なめこの味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖	鶏モモ肉 しらす干し 木綿豆腐 プロセスチーズ	玉葱・もやし にんにく・小葱 しょうが・なめこ 西洋かぼちゃ ほうれんそう にんじん・オレンジ	チーズ 野菜クラッカー リンゴジュース
4 木	めんがけやきそば たらこポテトサラダ にらと豆腐のスープ バナナ	蒸し中華めん なたね油 ごま油・じゃが芋 かたくり粉 バター	豚モモ肉 うずら卵(水蒸し焼)	にんにく・きくらげ にんじん・パプリカ たまご(ゆで) 玉葱・きゅうり もやし・パプリカ	おかかチャーハン 牛乳(乳児)
5 金	ゆかりごはん 餅のごま揚げ 野菜のおひたし れんこんのきんぴら 豚汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) かたくり粉 なたね油・ごま油 ワタシ	さむら かつお節 豚モモ肉 油揚げ パルメザンチーズ	ゆかり ごまつな はくさい れんこん・だいこん にんじん・長ねぎ ごぼう・ぶどう	パンせんべい 牛乳(乳児)
6 土	麻婆ライス ほうれん草のナムル わかめスープ 冷深みかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ごま(すり)	木綿豆腐 豚ひき肉 きざみのり わかめ	にんにく しょうが・にら にんじん・炒り草 玉葱・ごまつな ねぎ	菓子 牛乳
8 月	クリームライス(麦飯) ツナと大根のサラダ ひじきのスープ メロン	水稲穀粒(精白米) おのおびき(押麦) なたね油・片栗粉 無塩バター・ごま油 薄力粉・三温糖 アップル・ナッツ	鶏モモ肉 牛乳・ひじき 脱脂粉乳 生クリーム まくら水蒸しルー	にんにく 玉葱・ゆかり 玉葱 ぶなしめじ ブロッコリー だいこん きゅうり・メロン	コーンフレーククッキー 牛乳(乳児)
9 火	ライ麦パン おから入りポテトコロッケ カツ入ルカガリ ワンタンスープ オレンジ	ライ麦パン じゃがいも なたね油・ワカ皮 薄力粉・コーン パン粉(生) ごま油・冷麦	豚ひき肉 脱脂粉乳 おから たまご 豚モモ肉	にんにく・ねぎ 玉葱・生姜 キャベツ・パプリカ きゅうり・もやし りんご	そうめん えだまめ
10 水	ごはん めだいの西京焼き 切り干し大根の炒め煮 和え なすとオクラの味噌汁 梨	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油	めだい さつま揚げ 油揚げ きざみのり アレーヨーグト	しょうが・玉ねぎ にんじん 切り干しだいこん 干し椎茸・なす・パプリカ さやいんげん・白菜 梨・みかん缶・りんご	フルーツヨーグルト ビスケット
11 木	スパゲティミートソース ごぼうサラダ きのこのスープ バナナ	スパゲティ なたね油 ごま油 ごま(すり) さつま芋	豚ひき肉 プロセスチーズ ボンレスハム 煎干し	にんにく・トマト缶 しょうが・ごぼう セロリー・きゅうり にんじん・えのき 玉葱・しめじ パプリカ・バナナ	褒り天芋 牛乳(乳児)
12 金	里芋ごはん とうふのまごころ焼き きゅうりとわかめの酢の物 煮豆(金時豆) すまし汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米) さいとも かたくり粉 なたね油 三温糖・焼き鮭 コッパパン	木綿豆腐 しばえび 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ たまご・ソーゼ いんげん缶	にんじん きゅうり ほうれんそう ねぎ ぶどう レタス	ホットドッグ 牛乳
13 土	ごはん さばの味噌煮 紅白煮 おひたし 大根の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 じゃがいも	まさば かつお節 油揚げ	しょうが にんじん ごまつな もやし だいこん 玉葱・りんご	チーズドック 牛乳
16 火	きびごはん 揚げ餃子 さつま芋の炒め煮 三色ナムル にらたまスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 揚げ餃子 ごま油・三温糖 きょうざの皮 なたね油・片栗粉 さつま芋・パプリカ	豚ひき肉 木綿豆腐 たまご 豚肉	玉葱・ごまつな キャベツ・にんじん ねぎ・もやし にら・パセリ にんにく・生姜 グリーンピース	スープパスタ 牛乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		卵やカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 水	カラッポ(タピオカ入り) サーモンのグラタン きゅうりとトマトのサラダ カブとえのきのスープ オレンジ	フランスパン いちごジャム(低糖度) マーガリン なたね油 無塩バター 薄力粉	しろうさげ 牛乳 プロセスチーズ ヨーグルト	玉葱・レタス にんじん・かぶ ほうしめじ・えのき ブロッコリー トマト きゅうり・オレンジ	ぜんべい ヨーグルト
18 木	ごはん 鶏肉のみそ焼き じゃが芋のきんぴら 小松菜と白菜のおろしあえ 豆腐とまいの味噌汁 ぶどう(巨峰)	水稲穀粒(精白米) ごま油 じゃがいも なたね油 三温糖 薄力粉・ごま うどん(ゆで)	鶏モモ肉 かつお節 木綿豆腐 ちりめんじゃこ たまご カットわかめ たいこん・ぶどう	玉葱 青ピーマン にんにく・レタス にんじん・きゃべつ ブロッコリー・パプリカ ほうろく・グリーンピース	じゃことわかめのドーナツ 牛乳(乳児)
19 金	ほうとううどん がんともの煮つけ 酢の物 梨	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) 油揚げ なたね油 ごま油 水稲穀粒(精白米)	豚モモ肉 油揚げ がんとどき ちりめんじゃこ 鶏肉	玉葱・もやし にんにく・小葱 しょうが・なめこ 西洋かぼちゃ ほうれんそう にんじん・オレンジ	チーズ 野菜クラッカー リンゴジュース
20 土	ごはん めかじきの香味焼き 茄子の味噌炒め おひたし わかめと絹さやの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 なたね油 クロワッサン	めかじき かつお節 カットわかめ 油揚げ	にんにく・きくらげ にんじん・パプリカ たまご(ゆで) 玉葱・きゅうり もやし・パプリカ	おかかチャーハン 牛乳(乳児)
22 月	うずら入りカレー(麦飯) ひじき入り千切りサラダ 冬瓜のスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) おのおびき(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・白玉粉	豚肉 脱脂粉乳 プロセスチーズ うずら卵(水蒸し) ひじき・きざみ りんご・グリーンピース	ゆかり ごまつな はくさい れんこん・だいこん にんじん・長ねぎ ごぼう・ぶどう	パンせんべい 牛乳(乳児)
24 水	ぶどうパン 白身魚のマリネ じゃが芋とゆかりのチリ 春雨スープ オレンジ	ぶどうパン 薄力粉・コーン なたね油・春雨 三温糖・ごま油 無塩バター・じゃが芋 薄力粉・ごま	まがれい 木綿豆腐 炒り大豆 煎干し	にんにく しょうが・にら にんじん・炒り草 玉葱・ごまつな ねぎ	菓子 牛乳
25 木	お誕生日会メニュー★ くるまごはん 鶏肉と根菜の煮物 花魁のお吸い物 ぶどう	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 板こんにゃく 焼き餅	たまご 魚肉ソーセージ 三温糖 板こんにゃく 鶏モモ肉	にんにく 玉葱・ゆかり 玉葱 ぶなしめじ ブロッコリー だいこん きゅうり・メロン	コーンフレーククッキー 牛乳(乳児)
26 金	ジャージャー麺 れんこんのサラダ はんぺんのスープ バナナ	蒸し中華めん なたね油 ごま油 三温糖・ゴマ かたくり粉 精白米・もちきび	豚ひき肉 ちりめんじゃこ はんぺん	にんにく・ねぎ にんじん・きゅうり 玉葱・れんこん 干し椎茸・アツメ だけご・バナナ	そうめん えだまめ
27 土	ごはん 生揚げの中巻煮 華風きゅうり かぶの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) ごま油 三温糖 かたくり粉 ビスケット	糸引納豆 豚モモ肉 生揚げ うずら卵(水蒸し)	しょうが・玉ねぎ にんじん 切り干しだいこん 干し椎茸・なす・パプリカ さやいんげん・白菜 梨・みかん缶・りんご	フルーツヨーグルト ビスケット
29 月	ロールパン ハンバーグ チーズポテト 海鮮サラダ 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) かたくり粉 じゃがいも なたね油 ピーマン・ごま油	豚ひき肉 ひじき 脱脂粉乳 たまご パルメザンチーズ カットわかめ	にんにく・ごまつな しょうが・ねぎ にんじん・きゅうり 玉葱・れんこん 干し椎茸・アツメ だけご・バナナ	褒り天芋 牛乳(乳児)
30 火	栗ごはん 秋刀魚のおろしがけ 五目豆腐 ごま和え かぼちゃの味噌汁 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 ごま油 薄力粉 なたね油	さんま 大豆(国産) こんぶ 油揚げ たまご・牛乳 プロセスチーズ	にんにく しょうが・はくさい だいこん・たまねぎ にんじん・かぼちゃ ごぼう・炒り草 干し椎茸 りんご	チーズ蒸しパン 牛乳(乳児)

<平均摂取量> *3歳未満児: 542kcal *3歳以上児: 611kcal ※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、8日～11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)

