

きゅうしょくだより

今年は猛暑続きの夏。9月になっても、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～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。（もちろん個人差があります）

スプーン～おはし



★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、「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。



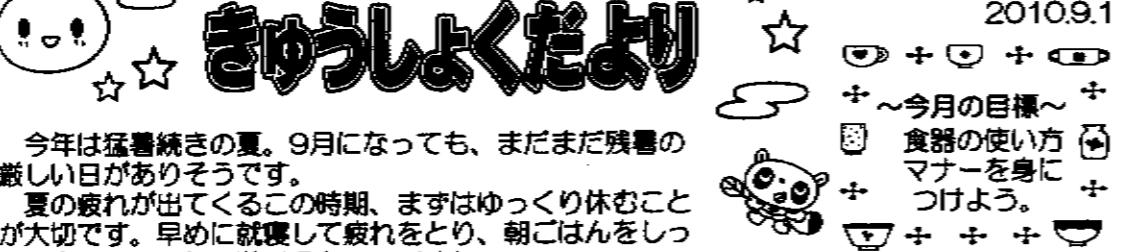
★スプーンにも慣れ、上手になってきて言葉の意味もわかるようになってきたら「こう持ってみよう」と声をかけて、ときどき(図③)の持ち方に変えてみます。



★③の持ち方に慣れてきて、ふだんの遊びでも3本の指での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、興味を引かせるのも良い方法です。

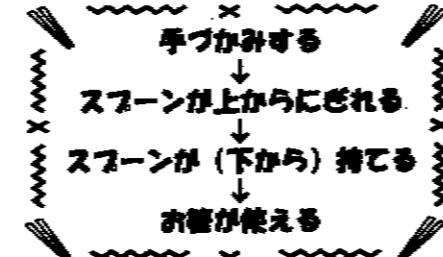


～太陽の子保育園～
2010.9.1

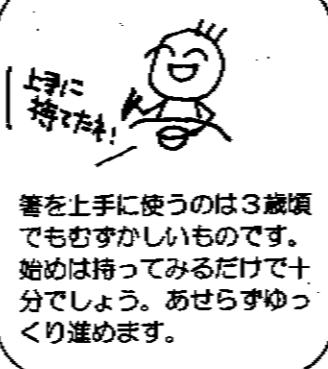
- + □ + □
- + ~今月の目標~ +
- 食器の使い方 ■
- マナーを身につけよう。
- ▽ + + + ▽

<今月の予定>

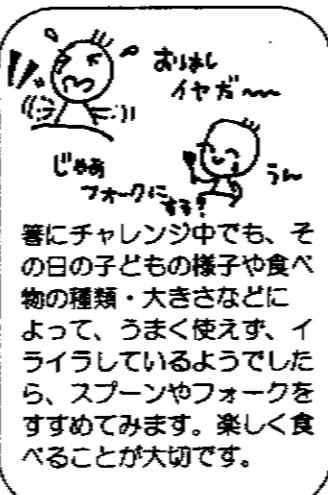
- *1日：防災の日メニュー
- *10日：幼児クラス 調理保育
- *13～16日：くま、らいおん組・試食会
- *17日：散者の日会 *21日：誕生会



※保育園では、様子をみながら、うさぎ組～ばんだ組でおはしの取り入れをしています。



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。



箸をチャレンジ中でも、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「やってみたい」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。



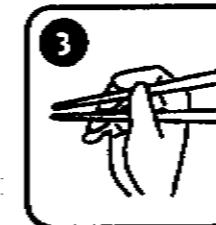
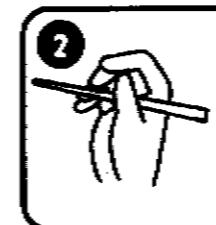
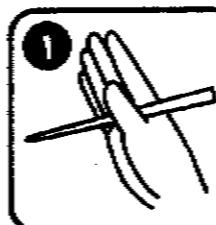
向かい合わせだとスプーンの向きが逆になってしまいます。

★お箸の持ちかたレッスン♪



正しいはしの持ち方

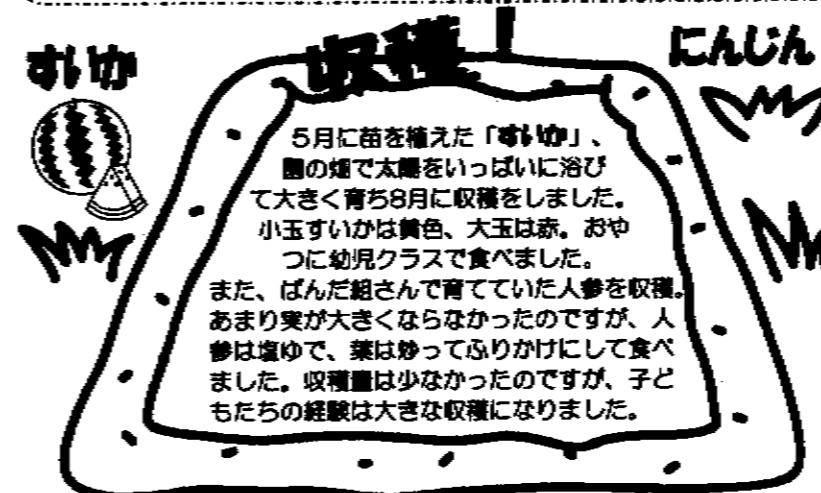
- 1.はしの片方(固定はし)を、親指の裏元に挟みます。
- 2.親指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と親指で支えます。
- 3.もう片方のはし(作用はし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- 4.作用はしの支えをしっかりとするために、小指を親指に添わせます。



★マナーのお手本は周囲の人

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、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。保護者や周りの人が正しい食べ方をしていれば、子どもは自然にそれをまねしてくれます。そのためにも、「孤食」は避けたいものです。みんながそろ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。



- ・5月に苗を植えた「すいか」、園の畑で太陽をいっぱいに浴びて大きく育ち8月に収穫をしました。小玉すいかは黄色、大玉は赤。おやつに幼稚園で食べました。
- ・また、ばんだ組さんで育てていた人参を収穫。あまり実が大きくなかったのですが、人参は塩ゆで、葉は炒ってふりかけにして食べました。収穫量は少なかったのですが、子どもたちの経験は大きな収穫になりました。

ゴーヤ

先月は、人参やすいかの他にも、子どもたちが育てたゴーヤ、ミニトマト、茄子、ピーマンが次々に収穫できました。

ゴーヤは、「ゴーヤチップ」にすると、子どもたちがよく食べていました。作り方は簡単！薄切りにしたゴーヤに片栗粉を薄くまぶし、油でカラリと揚げて塩を少々ふるだけ。おやつやおつまみに、ぜひご家庭でも作ってみてください。

平成22年 9月分 予定献立表 太陽の子保育園

日 ■	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 /水	＜新規の日メニュー＞ アルファ化米ごはん ふりかけ 豚汁	アルファ化米/ごま油/じゃがいも/ピスケット	豚モモ(脂身付き)/木綿豆腐/油揚げ/牛乳	ゆかり/ごぼう/にんじん/だいこん/ねぎ/こまつな	煮商用ピスケット パック牛乳 牛乳(乳)	
2 /木	あんかけやきそば ポテトサラダ 中華風コーンスープ すいか	蕎麦中華めん/なたね油/ごま油/かたくり粉/じゃがいも/マヨネーズ/三温醤/とうもろこし 豚肉(ペーパー)/薄力粉	豚モモ(脂身付き)/うずら 豚(水煮缶詰)/たまご/牛乳	しょうが/にんじん/だけのこ/玉葱/はくさい/もやし/きくらげ(乾)/こまつな/きゅうり/りんご/ねぎ/チングンツァイ/すいか/かぼちゃ/マルドリーヌ	南信州マーラードトキ 牛乳(乳児)	
3 /金	ごはん さわらの生姜焼き いそ煮 ごま和え オクラとみょうがの味噌汁 ふどう	水箱飯粒(薄白米)/なたね油/三温醤/こま(すりこま)/フランズパン/マーガリン/ケリー醤	さわら/ひじき/さつま 鶏/油揚げ/牛乳	しょうが/にんじん/干し 椎茸/さやいんげん/ほうれんそう/キャベツ/玉葱/オクラ/みょうが/ふどう	カリカリトースト 牛乳 牛乳(幼・乳)	
4 /土	麻婆ライス 春雨サラダ チングン菜のスープ グレープフルーツ	水箱飯粒(薄白米)/なたね油/三温醤/かたくり粉/ごま油/緑豆はるさめ/牛乳/プロセスチーズ	本舗豆腐/豚ひき肉/ボンレスハム/わかめ/牛乳/プロセスチーズ	にんにく(りん茎)/しょうが/にんじん/玉葱/ねぎ/干し椎茸/にら/きゅうり/チングンツァイ/グレープフルーツ	鶏肉ピスケット・チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳)	
5 /月	きびごはん・手作りふりかけ 中華風チキン 塾チャンプルー ミニトマト カブとえのきのスープ オレンジ	水箱飯粒(薄白米)/もちきび/三温醤/なたね油/こま(り)/ごま油/薄力粉/甘納豆	ちりめんじゃこ/鶏内モモ(皮付き)/たまご/豆乳/さなこ/牛乳	刺身のり/玉葱/にんにく/しょうが/にんじん/もやし/にら/ミニトマト/かぶ/かぶ(葉)/えのきだけ/パレンシアオレンジ	きな粉と豆乳の和風ケーキ 牛乳(乳児)	
6 /火	ロールパン ハンバーグ グリーンサラダ マカロニ野菜スープ バナナ	ロールパン/パン粉(生)/かたくり粉/なたね油/じゃがいも/とうもろこし(冷凍)/マカロニ/薄白米/炒りごま	豚ひき肉/脱脂粉乳/たまご/生わかめ/ベーコン/甘納豆/牛乳	ひじき/玉葱/にんじん/レタス/きゅうり/にんにく/さやいんげん/バナナ/小松菜/焼きのり	のりまき(餅) 牛乳(乳児)	
7 /水	ごはん ぶりの西京焼き 五色煮 おひたし 大根と油揚げの味噌汁 ぬどう(テラ)	水箱飯粒(薄白米)/三温醤/なたね油/板こんにゃく/きょうざの皮/じゃがいも	ぶり/焼き竹輪/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/牛乳/豚挽肉/プロセスチーズ/牛乳	しょうが/ごぼう/にんじん/だけのこ/さやいんげん/こまつな/もやし/だいこん/玉葱/ぬどう/ピーマン	サモサ 牛乳(乳児)	
8 /木	うどん ちくわときゅううりのサラダ たまごスープ 梨	うどん(ゆで)/なたね油/とうもろこし(冷凍)/マヨネーズ/こま(り)/かたくり粉/小麦せんべい	豚モモ肉/かつお加工品(かつお節)/焼き竹輪/木綿豆腐/たまご/牛乳/飲用ヨーグルト	にんじん/玉葱/キャベツ/生椎茸/青ピーマン/生わかめ/きゅうり/ほうれんそう/日本なし	牛乳(幼・乳)	
9 /金	夏野菜カレー(乳:麦飯) コーンサラダ わかめとはんぺんのスープ フルーツヨーグルト 幼兒:手作りナン	水箱飯粒(薄白米)/おおむぎ/なたね油/無塩バター/薄力粉/コーン/ごま油/強力粉/三温醤/ウエハース	鶏肉モモ肉/脱脂粉乳/プロセスチーズ/ツナフレーヒー/はんぺん/ヨーグルト(全脂無糖)/牛乳/ブリ	にんにく/しょうが/セロリ/玉葱/にんじん/かぼちゃ/なす/トマト/りんご/えだまめ/レタス/チングン菜/もも/パイン/バナナ/レモン汁	カスタードプリン Caウエハース	
10 /月	ごはん 煮魚(さば) うの花炒め 小松菜と白菜のおりしあえ じゃが芋と鶏元の味噌汁 りんご	水箱飯粒(薄白米)/なたね油/じゃがいも/りんご	まさば/鶏若鶏肉ひき肉/あから(新製法)/たまご/かつお加工品(かつお節)/牛乳	しょうが/にんじん/干し椎茸/葉ねぎ/こまつな/はくさい/だいこん/さやいんげん/玉葱/りんご	クロワッサン 牛乳	
11 /火	鶏卵ごはん 油揚げの春巻き さつま芋のレモン煮 しらす和え すまし汁 オレンジ	薄白米/きび/あわ/麦/ひえ/黒米/赤米/なたね油/はるさめ/ごま油/かたくり粉/さつま芋/三温醤/薄揚げ/薄力粉/バター/	豚モモ(脂身付き)/油揚げ/しらす干し(半乾燥品)/牛乳/たまご/脱脂粉乳	干し椎茸/だけのこ/ねぎ/にら/もやし/レモン/こまつな/にんじん/もやし/玉葱/しめじ/小葱/オレンジ/レーズン	ミルクスコーン 牛乳(乳児)	
12 /水	フランスパン & マーラード カレイのマリネ スパゲティソテー ^火 ひじきのスープ バナナ	フランスパン/いちこジャム/マーガリン/薄力粉/なたね油/三温醤/スパゲティ/かたくり粉/白玉粉/	まがれい/ショルダー/ベーコン/木綿豆腐/たまご/牛乳/するめいか	玉葱/にんじん/きゅうり/ブロッコリー/ひじき/チングンツァイ/バナナ	白玉だんご(みたらし)するめ 牛乳(乳児)	
13 /木	ごはん 鶏のみぞ焼き じゃが芋のきんぴら 蒟蒻とめり草のごま和え 茄子の味噌汁 梨	水箱飯粒(薄白米)/ごま油/じゃがいも/なたね油/三温醤/板こんにゃく/こま(すりこま)/黒糖/炒りごま	鶏肉モモ(皮付き)/油揚げ/炒り大豆/素干し/牛乳/ヨーグルト	ごぼう/にんじん/さやいんげん/ほうれんそう/玉葱/なす/日本なし	ヨーグルト 大豆といりこのごまがら 牛乳(幼・乳)	
14 /火	カツナゲソウ カルダモン カレイのマリネ スパゲティソテー ^火 ひじきのスープ バナナ	フランスパン/いちこジャム/マーガリン/薄力粉/なたね油/三温醤/スパゲティ/かたくり粉/白玉粉/	まがれい/ショルダー/ベーコン/木綿豆腐/たまご/牛乳/するめいか	玉葱/にんじん/きゅうり/ブロッコリー/ひじき/チングンツァイ/バナナ	白玉だんご(みたらし)するめ 牛乳(乳児)	
15 /水	ごはん 鶏のみぞ焼き じゃが芋のきんぴら 蒟蒻とめり草のごま和え 茄子の味噌汁 梨	水箱飯粒(薄白米)/ごま油/じゃがいも/なたね油/三温醤/板こんにゃく/こま(すりこま)/黒糖/炒りごま	鶏肉モモ(皮付き)/油揚げ/炒り大豆/素干し/牛乳/ヨーグルト	ごぼう/にんじん/さやいんげん/ほうれんそう/玉葱/なす/日本なし	ヨーグルト 大豆といりこのごまがら 牛乳(幼・乳)	

日 ■	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		
16 /木	ジャージャー麺 れんこんサラダ モロヘイヤスープ バナナ	煮し中華めん/なたね油/ごま油/三温醤/かだくり粉/ごま(り)マヨネーズ/薄白米/押し麦/バター/コーン	豚ひき肉/ちりめんじゃこ/木綿豆腐/ベーコン/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/干し椎茸/たけのこ/ねぎ/きゅうり/れんこん/ブロッコリー/モロヘイヤ/バナナ/マヨ	カレーピラフ 牛乳(乳児)	
17 /金	五目寿司 めだいのくわ焼き 煮豆(金時豆) 磯和え 金鮨とみづはのお吸い物 ぬどう(巨盛)	水箱飯粒(薄白米)/三温醤/煮豆(金時豆)	鶏肉モモ(皮なし)/油揚げ/たまご/たら(れんこん)/めだい/いんげんまめ(乾)/牛乳/ワインナー	にんじん/干し椎茸/かんぴょう/鶏/さやいんげん/しょうが/ねぎ/キャベツ/はくさい/刻み葱苔/玉葱/切りみづは/ぬどう/レタス	ホットドッグ 牛乳(乳児)	
18 /土	コーンごはん 鶏肉のチップス炒め わさわらのおかか和え かぶと生焼けの味噌汁 グレープフルーツ	水箱飯粒(薄白米)/きび/ごま油/三温醤/かぶとお醤/かづお加工品(かつお醤)/生揚げ/牛乳	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/かづお加工品(かつお醤)/オクラ/きゅうり/かぶ/かぶ(乾)/グレープフルーツ/ゼリー	にんじん/玉葱/鶏ピーマン/果汁ゼリー/牛乳	せんべい	
21 /火	赤飯 ひれかつ 紅白煮 ほうれん草のナムル 豆腐とえのきのすまし汁 みかん	水箱飯粒(薄白米)/水箱飯粒(もち米)/ごま油/薄力粉/パン粉(生)/なたね油/じゅがいも/三温醤/ごま油/マーボー	ささげ(乾)/豚ひれ肉/たまご/木綿豆腐/牛乳/ジニア	にんじん/ほうれんそう/りょくとうもやし/刻み葱苔/玉葱/えのきだけ/葉ねぎ/墨竹飯(酒漬/生)	手作りクッキー 牛乳(幼・乳)	
22 /水	カレーラン 高野豆腐のふわふわ煮 三色なます りんご	うどん(ゆで)/なたね油/薄力粉/かたくり粉/三温醤/さつまいも	豚モモ(脂身付き)/東豆乳/牛乳/ブロセスチーズ	玉葱/にんじん/だけのこゆで/りょくとうもやし/ねぎ/こまつな/干し椎茸/ゆりめづは/きゅうり/だいこん/りんご	心かし芋 牛乳	
24 /金	栗ごはん 秋刀魚のかば焼き 切り干し大根の鰹め煮 ゆかり和え 豆腐となめこの味噌汁 ぬどう	水箱飯粒(薄白米)/水箱飯粒(もち米)/日本ぐり/かたくり粉/薄力粉/なたね油/三温醤/豆/パン/ぬ塩バター	さんま/さつまいも/油揚げ/油揚げ/木綿豆腐/牛乳/たまご/	にんじん/切干したいこん/干し椎茸/さやいんげん/キャベツ/きゅうり/ゆかり/玉葱/こまつな/なめこ/ぬどう/みかん/ジュース	牛乳(幼・乳)	
25 /土	ごはん 鶏と椎茸の煮物 野菜のごま和え かきたま汁 オレンジ	水箱飯粒(薄白米)/なたね油/板こんにゃく/さといも/三温醤/ごま(り)ごま/ピスケット	糸引納豆/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/牛乳/干し椎茸/さやいんげん/ほうれんそう/もやし/玉葱/カットわかめ/パレンシアオレンジ/バガ	ごぼう/にんじん/れんこん/ピスケット(全粒粉)/牛乳	果物(バナナ)	
27 /月	スクランブルエッグサンド トマト入り人参ドレッシングサンド クリームシチュー メロン	ライ麦パン/マヨネーズ/なたね油/無塩バター/かまとこ(豚モモ脂身付き)/クリームシチュー/メロン	たまご/牛乳/かに風味/かまとこ/豚モモ脂身付き/玉葱/生クリーム/油揚げ	キャベツ/きゅうり/トマト/にんじん/にんにく(りんご)/玉葱/心めじ/ブロッコリー/メロン/りんごジュース	いなりすし 牛乳(幼・乳)	
28 /火	ごはん 鰯のねぎみそ焼き 五目豆煮 おひたし かぼちゃの味噌汁 製	水箱飯粒(薄白米)/なたね油/五目豆煮/おひたし/かぼちゃの味噌汁	しろさけ/大豆/鰯/板こんにゃく/さといも/三温醤/ごま(り)ごま/ピスケット	ねぎ/にんじん/こぼう/干し椎茸/こまつな/はくさい/西洋かぼちゃ/玉葱/日本なし/パセリ	チア入りドギーキ 牛乳(乳児)	
29 /水	スパゲティミートソース ツナと大根サラダ きのこのこのスープ グレープフルーツ	スパゲティ/なたね油/ごま油/せんべい	豚ひき肉/プロセスチーズ/まぐろ缶詰(水煮フレーク)/木綿豆腐/牛乳/ヨーグルト	にんにく/しょうが/セロリ/にんじん/玉葱/トマト缶(ホール)/だいこん/きゅうり/えのきだけ/ほんしめじ/チングンツァイ/グレープフルーツ	ヨーグルト せんべい	
30 /木	く弁当給食 おにぎり・鳥の巣田邊げ ほうれんそうとトマトのゲー スティックきゅうり ミニトマト みかん	水箱飯粒(薄白米)/ごま油/かたくり粉/なたね油/無塩バター/とうもろこし(冷凍)/うすまきパン	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳	ひじき/しょうが/ほうれんそう/にんじん/きゅうり/ミニトマト/みかん	うすまきパン 牛乳	

★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、13日～16日に実施します。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月末で終了しました)
*各日とも12:00～各クラスにて(持ち物はお箸のみです)

