

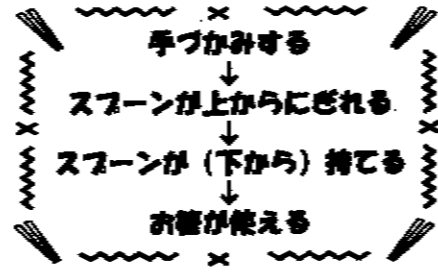
きゅうしょくだより

今年も猛暑続きの夏。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書われています。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)

- ＜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：敬老の日会 *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。

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、興味を引かせるのも良い方法です。

箸を上手に使うのは3歳頃でもむずかしいものです。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、子どもが食べるときと同じ向きにスプーンをはさみます。

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、親指の腹元に挟みます。
2. 親指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と中指で支えます。
3. もう片方のはし(作用はし)は親指のはしで挟み、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させるために、小指を薬指に添わせれます。

たまには食事以外の時間に「着運びゲーム」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。ですので幼児期に、お箸や食事のマナーを身につけてください。

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。



5月に苗を植えた「おひか」、園の畑で太陽をいっぱい浴びて大きく育ち8月に収穫をしました。小玉すいかは黄色、大玉は赤、おやつに幼児クラスで食べました。

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らなかったのですが、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。

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す。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、塩を少々をふるだけ。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。

Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients, and Snack. Rows include items like 'くろ密の日メニュー', 'あんがけやきそば', 'ごぼん さわらの生姜焼き', etc.

Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients, and Snack. Rows include items like 'ジャージャー麺', '五目寿司', 'ごぼん 鶏肉のケチャップ炒め', etc.

★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だけだと思います。(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(持ち物はお着のみです)

