

きゅうしよくだより

今年も猛暑続きの夏。朝晩の気温差がありますが、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歳を過ぎた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

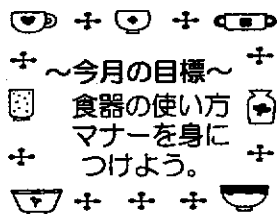
※保育園では、様子をみながら、うさぎ組～ぱんだ組でおはしの取り入れをしています。

- 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、「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。
- ④③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。

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。

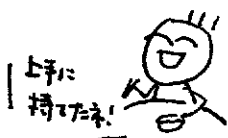
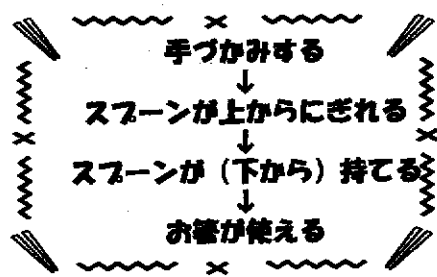
アンケートの回答をすべてご紹介することができませんでしたが、いつでもお気軽にお声をおかけください。

～太陽の子保育園～
2011.9.1

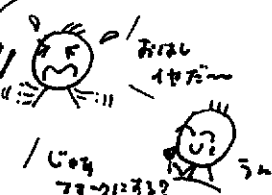


～今月の目標～

食器の使い方
マナーを身に
つけよう。



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



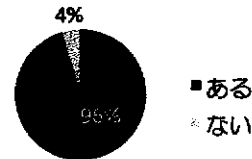
箸にチャレンジ中でも、その日の子どもの様子や食べ物の種類・大きさなどによって、うまく使えず、イライラしているようでしたら、スプーンやフォークをすすめてみます。楽しく食べることが大切です。

～アンケートへのご協力、ありがとうございました～

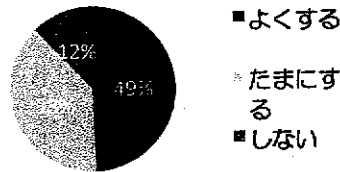
7月に、保護者の皆様にご協力いただいた「食育及びホームページに対するアンケート」では、多くの方々に回答をいただき、とても感謝しています。アンケート結果とともに、様々な意見をいただいた中から、質問事項等についての回答をお伝えし、また、貴重はご意見を参考に、今後の改善につなげられるよう、努力していきたいと思っております。

回収 68家庭
配布 98家庭
【回収率69%】

Q.給食だよりはご覧になって
いますか?



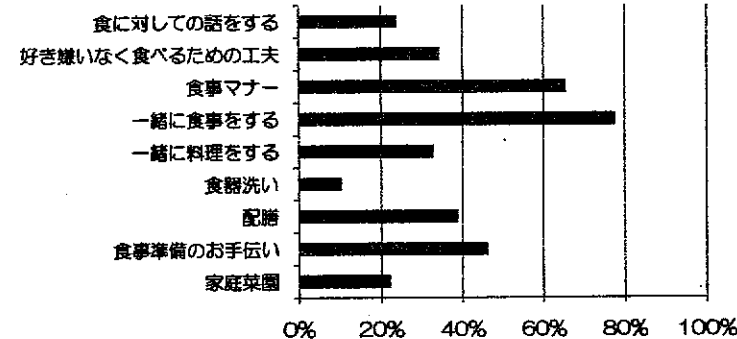
Q.ご家庭で保育園の給食や
おやつのお話をしますか?



Q.給食ブログは見ていますか?



Q.食育に対してご家庭で実践していることはありま
すか? (複数回答可)



★お迎え時間が遅いため、おやつを試食はいつも食べたことがありません。遅い人でも食べられるような対応はできないでしょうか?
⇒保育園のおやつは15時前には作り終え、保護者の方への試食分はその後で作っています。衛生面で保健所より、「調理後の食品は調理終了後から2時間以内に喫食する」よう指導があり、保護者の方への試食の提供は18時までとさせていただきます。お迎えが遅い保護者の方には申し訳ないのですが、ご了承ください。

★朝ごはんの食べがすすまない日に、午前中のおやつがあると安心(乳児期)。7時台に登園する子は午前中が長く空腹なので心配
⇒現在、乳児(ばんぎん、うさぎ)、幼児クラスでは、午前中に牛乳を飲んでいきます。朝早くから登園し、空腹で午前中の活動をする上で心配な乳児に対しては、かるいおやつを提供しています。
また、年度によっては、朝早い子どもが多いクラスもあり、おやつを提供する場合があります。
遠くへの散歩で活動量が増える場合には、水分の他ににおやつを持参することもあります。夜は早めに就寝し、朝は余裕をもって起床し、しっかり朝ごはんを食べて登園できるといいですね。

★本などで「薄味」としか記載されていないので、実際のどのくらいの味付けをしてよいか分からない。
⇒薄味といえる食塩量は、大人が美味しいと感じる塩味を1とすると、離乳食で0.3、幼児期で0.5程度ですので、味付けは大人の半分でも子どもは十分おいしく感じるそうです。けれども、離乳食以降の食事体験によって、子どもの塩味に対する嗜好が形成されていきますから、乳幼児期から薄味に配慮できるといいですね。

★調理保育の回数を増やしてほしい
⇒年間計画で、調理保育の日程、回数を決めています。他の行事との兼ね合い、子どもへの負担等を考慮して、担任、主任との話し合いの上で決めています。食に触れる機会は調理保育だけではなく、毎日の給食や当番活動、毎月のおにぎり作り、菜園活動、皮むきなど、身近なところでの「食育」にも取り組んでおります。今後、子どもたちに合わせ、調理保育を増やせるかは検討したいと思います。ぜひ、ご家庭でも一緒にお料理をしたりお手伝いを取り入れる等、食に触れる機会をつくってあげてみてはいかがでしょうか。

★菜園活動のやり方をしりたい
⇒園では、毎年様々な野菜の栽培にチャレンジ!しています。子どもと共に、職員も勉強しながら取り組んでおります。できるだけ多くの食材に触れる機会を!と思い、毎年少しずつ新たな野菜を取り入れていますが、まだまだ実績が少なく、毎年試行錯誤です。アドバイスをいただける保護者の方でしたら、ぜひお声をかけていただくと嬉しいです。

★園から帰るとお腹がへってしまい、夕食前に何かほしがってしまい、食べると夕食がたべられなくなってしま
⇒保護者の方と一緒に安心感や甘えたい気持ちで「何か食べたい」と思うのも当然だと思います。夕飯が食べられないと困るからと我慢させるよりも、夕飯にさほど影響がなく、気持ちの上で少しだけ満たされるという夕食前のおやつがいいでしょう。幼児でも食べ過ぎにならない量は100キロカロリーくらいの食べ物で、食べたという実感が得られることも必要です。目安としては、おにぎり半分、0-1/2個、ふかし芋1/2本、じゃが芋1個、みかん1個、バナナ1本等。チョコレートのように、少量で高カロリーのものはおやつには適していません。また、水分(麦茶や水)と一緒にとるとよいでしょう。

Table with 4 columns: 日/曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack). Rows include items like 防災の日メニュー, カレーライス, そうめん, 麻婆ライス, ぶどうパン, 秋刀魚のかば焼き, 焼きそば, クリームライス, ごはん, 高野豆腐, ごはん, カレーうどん.

Table with 4 columns: 日/曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack). Rows include items like お花の五目寿司, コーンごはん, ごはん・じゃこぶりかけ, 黒糖パン, 赤飯, 赤飯めかじきのフライ, スパゲティミートソース, ごはん, めだいの香味焼き, おにぎり, 豚汁, 豚汁, カレーうどん.

★今月の予定★
*1日: 防災の日
*2日, 6日, 14日: 幼児縦割り・調理保育
*7日: 職員交流 (厨房の先生へくま組担任)
*12日: 十五夜 (お月見だんご)
*16日: 敬老の日会
*22日: お誕生日会 (お赤飯)
*27日: 運動会予行 (弁当給食)
<幼児: 調理保育>
2日: クローバーチーム (ナン、ピーラーサラダ)
6日: 海チーム (ホットプレートピザ)
14日: ドラゴン花火チーム (ホットケーキ・フルーツポンチ)