

# 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)

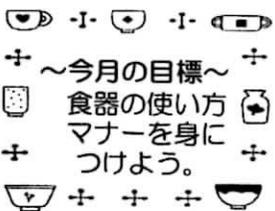
### スプーン⇒おはし

- 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。

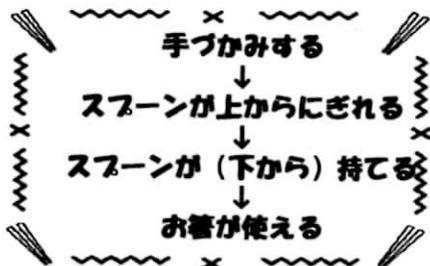
### ～おはしの言い伝え～

おはしは昔から、「神様が降りてくる神聖な通り道」とされています。ですから、「亡くなった人の御前に供えるごはんには、はしを立てる」のです。おはしは大切な料理を食べる道具です。きちんと扱いたいものですね。

～太陽の子保育園～  
2012.9.1



～今月の目標～  
食器の使い方  
マナーを身につけよう。



※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。

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

おはし、イヤだ～

じつは、スプーンに慣れる?!

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・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びます。

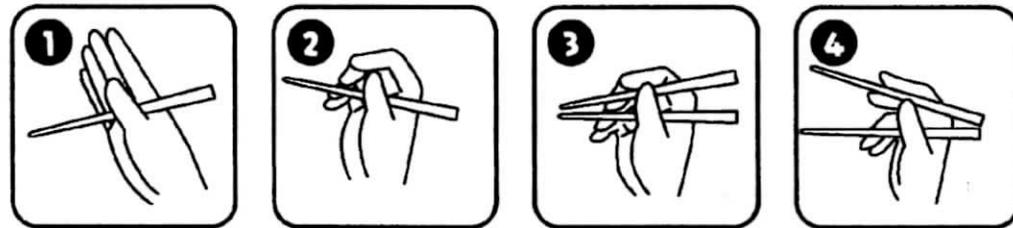


向かい合わせだとスプーンの向きが逆になってしまいます。

## ★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させるために、小指を薬指に添わせませす。



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。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。



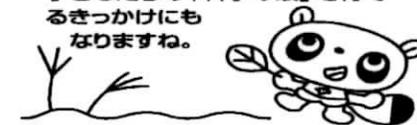
## 初めての…!

9月7日に幼児クラスの縦割保育で調理保育を行います。今回の調理保育は羽村市レクリエーション広場を借りて屋外で行います。子どもたちは園から広場まで歩いていき、到着後に鉄板で焼きそば作りや小枝パンなどを作って食べます。

今回のような調理保育は初めての試みなので、今後の調理保育に生かしていけたらと思っています。

## お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を「十五夜」と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。



先月は、子どもたちが育てたゴーヤ、トマト、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!



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ <sup>3時</sup> 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 土	ごはん 生揚げの中華煮 ほうれん草のナムル ビーフンスープ すいか	水稲穀粒(精白米)/ごま油 /三温糖/かたくり粉/ こま(いり)/ビーフン/ 全粒粉ビスケット	豚モモ(脂身付き)/生揚げ /うすら卵(水煮缶詰)/ 焼きのり(きざみのり) /はんぺん/牛乳	にんにく(りん茎)/ねぎ/ にんじん/たけのこ(ゆで)/干 し椎茸/はくさい/チンゲ ンツァイ/ほうれん草/ しょうが/すいか/温州蜜 柑(普通、生)	牛乳 乾パン 果物(みかん) 牛乳(幼・乳)
3 月	ごはん 和風ハンバーグ れんこんの真砂和え 千草煮 なすとみょうがの味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)/パン粉 (生)/三温糖/かたくり粉/ /マヨネーズ(卵黄型)/ こま(すりごま)/塩せん べい	豚ひき肉/木綿豆腐/ひ じき/脱脂粉乳/たまご /たらこ/油揚げ/かつ お加工品(かつお節)/牛乳	ねぎ/玉葱/にんじん/れ んこん/こまつな/なす/ みょうが/パレンシアオレ ンジ/アガー/ぶどうスト レートジュース	ぶどうゼリー せんべい 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
4 火	フランスパン ローストチキン フレンチサラダ ミニトマト カブとえのきのスープ バナナ	フランスパン/ほちみつ /ソフトタイプマーガリ ン/なたね油/塩せんべ い	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛 乳	玉葱/にんにく(りん茎)/ しょうが/にんじん/キャ ベツ/きゅうり/ミニマ ト/かぶ/かぶ(葉)/えのき たけ/バナナ/えだまめ	牛乳(乳児) じゃが芋ポンドケーキ えだまめ 牛乳(幼・乳)
5 水	ごはん 秋刀魚のかば焼き 切り干し大根の炒め煮 ほうれん草とコーンの磯和 豆腐とわかめの味噌汁 梨	水稲穀粒(精白米)/かたくり 粉/薄力粉/なたね油 /三温糖/とうもろこし (冷凍)/ウエハース	さんま/さつま揚げ/油 揚げ/焼きのり(きざみ のり)/木綿豆腐/牛乳	にんじん/切り干しだいこん /干し椎茸/さやいんげん /ほうれん草/カットわ かめ/玉葱/日本なし	牛乳(乳児) 乗入り抹茶パンケーキ 牛乳(幼・乳)
6 木	雑穀ごはん シューマイ さつま芋の炒め煮 春雨サラダ チンゲン菜のスープ 冷凍みかん	水稲穀粒(精白米)/雑穀 ミックス/片栗粉/ごま 油/しゅうまいの皮/な たね油/さつまいも/三 温糖/緑豆はるさめ/ビ スケット	豚ひき肉/ボンレスハム /牛乳/脱脂加糖ヨー グルト	玉葱/キャベツ/しょうが /にんじん/きゅうり/チ ンゲンツァイ/ねぎ/温州 蜜柑(普通、生)	ヨーグルト ビスケット 牛乳(幼・乳)
7 金	焼きそば ごま入り粉吹手 たたききゅうりのナムル たまごスープ すいか	蒸し中華めん/なたね油 /じゃがいも/こま(すり ごま)/三温糖/ごま油 /こま(いり)/かたくり 粉/Feせんべい/水稲穀 粒(精白米)	豚モモ(脂身付き)/あおの り/焼きのり(きざみの り)/木綿豆腐/たまご /牛乳/油揚げ	にんじん/玉葱/キャベツ /りょくとうもやし/青 ピーマン/きゅうり/こま つな/すいか/りんご(ハ ート ジュース)	いなりずし リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
8 土	ごはん ぶりの煮つけ 華風野菜炒め カリカリにんじん 豚とごぼうの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)/三温糖 /ごま油/なたね油/ク ロワッサン	ぶり/豚モモ(脂身付き) /牛乳	しょうが/にんじん/玉葱 /キャベツ/りょくとうも やし/にら/だいこん/こ ぼろ/ほうれん草/りん ご	牛乳 クロワッサン 牛乳(幼・乳)
10 月	チンジャウロース丼 ごぼうスティック煮 小松菜と白菜のおろしあえ ワンタンスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)/なたね 油/三温糖/かたくり粉 /ごま油/わたんたんの皮 /全粒粉ビスケット	豚モモ(脂身付き)/かつお 加工品(かつお節)/鶏若鶏 肉モモ(皮付き)/牛乳/ブ ロセスチーズ	にんにく/しょうが/玉葱 /たけのこ(ゆで)/干し椎茸 /ピーマン/ごぼう/人參 /小松菜/白菜/だいこん /ねぎ/チンゲンツァイ/ もやし/グレープフルーツ	そうめん チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
11 火	てりやきサンド ミニサラダ コーンチュー メロン	ロールパン/三温糖/な たね油/マヨネーズ(卵黄 型)/じゃがいも/無塩 バター/薄力粉/とうも ろこし(冷凍)/白玉粉/ かたくり粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/た まご/豚モモ(脂身付き) /脱脂粉乳/牛乳/納ご 豆腐/するめ/乳酸菌飲 料	レタス/りんご(缶詰)/きゅ うり/キャベツ/にんにく (りん茎)/玉葱/にんじん/ ブロッコリー/メロン(温室)	とうふの白玉だんご するめ カルピス 牛乳(幼・乳)
12 水	ごはん さつまあげ うの花炒め しらす和え 大根の味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)/なたね 油/三温糖/衛生ポーロ /薄力粉	すけとうだら(すり身)/鶏 若鶏肉ひき肉/おから(新 製法)/たまご/しらす干 し(半乾燥品)/油揚げ/牛 乳/豚モモ(脂身付き)/か つお節/あおのり	にんじん/ごぼう/えだま め(ゆで)/干し椎茸/葉ねぎ /ほうれん草/ブロッコ リ/もやし/玉葱/だいこん/ こまつな/パレンシアオレ ンジ/キャベツ	お好み焼き 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
13 木	スパゲティミートソース 海藻サラダ 白菜とはんぺんのスープ バナナ	スパゲティ/なたね油 /全粒粉ビスケット/Fe せんべい	豚ひき肉/プロセスチ ーズ/はんぺん/牛乳/脱 脂加糖ヨーグルト	にんにく(りん茎)/しょうが /セロリー/にんじん/玉 葱/トマト缶詰(ホール)/ レタス/きゅうり/カット わかめ/はくさい/葉ねぎ /バナナ	ヨーグルト Feせんべい 牛乳(幼・乳)
14 金	五目寿司 煮の西京焼き 煮豆 びんごとのごま酢和え お吸い物 ぶどう	水稲穀粒(精白米)/三温糖 /なたね油/ごま油/こ ま(いり)/焼きふ(観世 ふ)/塩せんべい/フラン スパン/ソフトタイプ マーガリン	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/油 揚げ/たまご/たらでん ふ/さわか/いんげんま め(乾)/ひじき/牛乳/ プロセスチーズ	にんじん/干し椎茸/かん びょう(乾)/さやえんどう/ しょうが/きゅうり/玉葱 /ほうれん草/ぶどう	カリカリチーストースト 牛乳 牛乳(幼・乳)
15 土	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め ビーフンサラダ 豆腐となめこの味噌汁 梨	水稲穀粒(精白米)/なたね 油/かたくり粉/三温糖 /ビーフン/マヨネーズ (卵黄型)/ワッフル(カ ドカド)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ボ ンレスハム/木綿豆腐/ 牛乳	にんじん/玉葱/青ピー マン/パインアップル(缶詰) /きゅうり/干しぶどう/ こまつな/なめこ/日本なし	牛乳 バナナドック 牛乳(幼・乳)

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ <sup>3時</sup> 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	
18 火	コーンパン ラザニア 人参ドレッシングサラダ レタスと卵のスープ グレープフルーツ	ロールパン/とうもろこ し(ゆで)/マカロニ/なた ね油/無塩バター/薄力 粉/塩せんべい/全粒粉 ビスケット	豚ひき肉/牛乳/プロセ スチーズ/かに風味かま ぼこ/たまご	にんにく(りん茎)/玉葱/ トマト缶詰(ホール)/キャ ベツ/きゅうり/にんじん/ レタス/グレープフルーツ	味噌田楽 棒ビスケット 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
19 水	ごはん あじの梅フライ きんぴらごぼう 野菜のごま和え かぼちゃの味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)/薄力粉 /パン粉(乾燥)/なたね油 /ごま油/三温糖/こま (すりごま)/ウエハース	まあじ/たまご/生揚げ /牛乳/ヨーグルト(全脂 無糖)	ゆかり/ごぼう/にんじん /こまつな/はくさい/西 洋かぼちゃ/玉葱/パレ ンシアオレンジ/りんご/ レモン(果汁、生)	りんごのヨーグルトケーキ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
20 木	焼きうどん さつま芋サラダ ひじきのスープ バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/ さつまいも/とうもろこ し(冷凍)/マヨネーズ(卵 黄型)/かたくり粉/Fe せんべい/水稲穀粒(精白 米)/もち米/三温糖	豚モモ(脂身付き)/かつお 節/プロセスチーズ/ ショルダーベーコン/ひ じき/木綿豆腐/たまご /牛乳/ゆで小豆/きな 粉(大豆)	にんじん/玉葱/キャベツ /生椎茸/青ピーマン/ きゅうり/りんご/こまつ な/バナナ	ほたもち(小豆入りきなこ 麦茶) 牛乳(幼・乳)
21 金	ドライカレー 手作りナン チースドレッシングサラダ 春雨スープ タピオカフルーツポンチ	なたね油/薄力粉/強力 粉(1等)/三温糖/緑豆は るさめ/ごま油/キャッ サバでん粉/全粒粉ビス ケット/ウエハース	豚ひき肉/クリームチ ーズ/鶏若鶏肉モモ(皮付き) /木綿豆腐/乳酸菌飲料 /牛乳/ラクトアイス(普 通脂肪)	にんにく/しょうが/玉葱 /にんじん/干しぶどう/ レモン(果汁)/りんご/キャ ベツ/きゅうり/にんご/ ねぎ/チンゲンツァイ/ みかん/パイン/もも/液	アイスクリーム(5分特 Ca)ウエハース 牛乳(幼・乳)
24 月	きびごはん どんかつ 五色煮 野菜のおひたし 大根と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)/きび (精白粒)/薄力粉/パン 粉(生)/なたね油/板ご んにゃく/三温糖/全粒粉 ビスケット	豚モモ(脂身付き)/たまご /焼き竹輪/かつお加工 品(かつお節)/油揚げ/牛 乳/するめ	ごぼう/にんじん/たけの こ/さやいんげん/こまつ な/はくさい/だいこん/ 玉葱/グレープフルーツ	芋ようかん するめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
25 火	食パン 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ イタリアンア バナナ	ライ麦パン/いちごジャ ム(低糖度)/マーガリン/ マーマレード(高糖度)/と うもろこし(冷凍)/なた ね油/パン粉(乾燥)/Fe せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ ショルダーベーコン/た まご/パルメザンチーズ /牛乳	にんにく(りん茎)/しょうが /きゅうり/キャベツ/に んじん/玉葱/バナナ	焼きビーフン 牛乳 牛乳(幼・乳)
26 水	果ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼 大豆とこんにゃくの煮物 三色なます 豆腐の味噌汁 梨	水稲穀粒(精白米)/もち米 /日本ぐり/すりごま/ マヨネーズ(卵黄型)/こ んにゃく/三温糖/ポー ロ/ソフトタイプマーガ リン/薄力粉	しろさけ/大豆(国産、乾) /こんにゃく/木綿豆腐/牛 乳/たまご/カテージ チーズ	えのきだけ/ほんしめじ/ きゅうり/だいこん/玉葱 /ほうれん草/日本なし	チーズドロップクッキー 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
27 木	タンメン じゃがいものそぼろ煮 華風きゅうり みかん	中華めん(生)/なたね油/ ごま油/じゃがいも/三 温糖/全粒粉ビスケット /Feせんべい	豚モモ(脂身付き)/鶏若鶏 肉ひき肉/牛乳/脱脂加 糖ヨーグルト	しょうが/にんじん/干し 椎茸/キャベツ/りょく とうもやし/ねぎ/にら/さ やいんげん/きゅうり/温 州蜜柑(普通、生)	ヨーグルト Feせんべい 牛乳(幼・乳)
28 金	ごはん セロリの佃煮 さばのゆず味噌焼き かぼちゃの甘煮 磯和え お吸い物(ぶどう(巨峰))	水稲穀粒(精白米)/ごま油 /中さら糖/三温糖/焼 きふ(観世ふ)/塩せんべ い/コッパン	しらす干し(半乾燥品)/か つお加工品(かつお節)/ま さば/焼きのり(きざみ のり)/牛乳/ウィン ナー	セロリー/ゆず(果皮、生)/ 西洋かぼちゃ/りょく とうもやし/にんじん/ほう れん草/玉葱/切りみつば /ぶどう/レタス	ホットドッグ 牛乳 牛乳(幼・乳)
29 土	ごはん 納豆 家常豆腐 三色ナムル かぶの味噌汁 りんご ミニゼリー	水稲穀粒(精白米)/なたね 油/三温糖/ごま油/全 粒粉ビスケット/オレ ンジゼリー	糸引納豆/豚モモ(脂身付 き)/生揚げ/油揚げ/牛 乳	にんにく(りん茎)/しょうが /にんじん/ねぎ/キャ ベツ/にら/こまつな/りょ くとうもやし/玉葱/かぶ /かぶ(葉)/りんご	ビスケット 牛乳 牛乳(幼・乳)

※献立は、都合により変更する場合があります。



＜平均摂取量＞ 幼児：570Kcal 乳児：524kcal

**★今月の予定★**

- \* 7日：幼児鑑割り・屋外調理保育
- \* 14日：敬老の日会
- \* 21日：お誕生日会

＜敬老の日会＞

敬老の日には、らいおん組さんのおじいちゃん、おばあちゃんをご招待して一緒に昼食を食べます。

おいしいちゃん、おばあちゃんとお食べる給食は、きっと子どもたちにとって素敵な思い出になりますね♪

