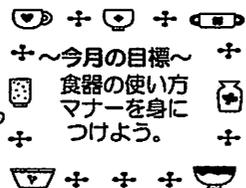


きゅうしよくだより

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。

～太陽の子保育園～
2013.9.1



～今月の目標～
食器の使い方
マナーを身に
つけよう。

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だします。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替わっています。

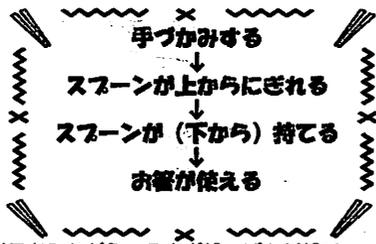
また、箸を使用するようになるのは、一般に3歳を過ぎたからと言われています。（もちろん個人差があります）

※保育園では、様子を見ながら、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

- 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真似してくれます。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。



上手に
持てる!

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
イタ〜

箸にチャレンジ中ですが、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。楽しく食べるのが大切です。

★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。同じ向きに補助をすることに、違和感なく自分で「できた」気になり、自分で「やってみたい」になります。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。

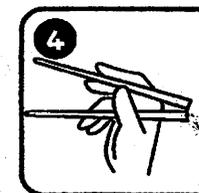
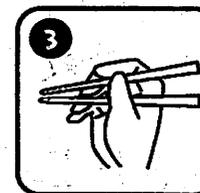
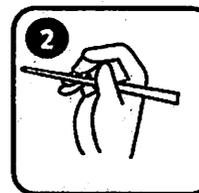
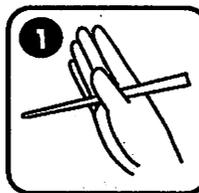


向かい合わせだとスプーンの向きが逆になってしまいます。

★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。



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

★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。



9月19日は十五夜です お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の8月16日の夜を「十五夜」と呼び、月見団子やスキ、サトイモなどを備えて、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。保育園ではその日に調理保育でお団子づくりをします。

防災の日

9月2日は防災の日です。保育園でも避難訓練を行います。給食では、お湯を入れるだけで作れるアルファ米、豚汁、ミカン缶を食べます。最近の非常食は種類も豊富で、アレルギーに対応しているものもあり、園には離乳食も常備しています。ご家庭でも非常食を用意して、いざという時の大切な食糧を余裕があるうちに準備しておきましょう。

収穫!!

菜園では毎日たくさんの野菜が収穫できました。ナス、トマト、メロン、ゴーヤ、とうもろこし。そして園庭のイチジクとブルーベリーも食べごろの実がなっています。採れたお野菜はその場で食べたり、その日の給食に入れたりします。お野菜が苦手な子も、自分たちで育てた菜園の野菜なら頑張って食べられます。

Table with 4 columns: 献立名, 献立名, 献立名, おやつ. Rows include items like 2/豚汁, 3/ぶどうパン, 4/ごはん, 5/クリームライス, 6/あんかけやきそば, 7/ごはん, 9/チキンソテー, 10/豚パン, 11/ごはん, 12/なす入り, 13/五目寿司, 14/鶏肉豆腐, 17/ホットドッグ.

Table with 4 columns: 献立名, 献立名, 献立名, おやつ. Rows include items like 18/ごはん, 19/かけうどん, 20/中種オクラ, 21/コーンごはん, 24/豚身肉, 25/ごはん, 26/餅きょうどん, 27/赤飯, 28/三色ごはん, 30/カレーライス.

平均摂取量：幼児：625Kcal 乳児：573Kcal

★今月の予定★
*2日：防災の日 (防災給食)
*9日：懸乳食講習 (子育て支援)
*13日：敬老の日会 (らいおん組の祖父母)
*19日：調理保育 (こま、らいおん組)
お月見メニュー
*24日：職員交流 (保育士と給食の先生が交換でお仕事をします)
*27日：お誕生日会 (お赤飯)

敬老の日会には、らいおん組さんのおじいちゃん、おばあちゃんをお招きして、お食事会をします。
五目寿司をテーブルごとのお皿に盛り付け、取り分けて食べる予定です。子どもたちもとても楽しみにしている行事です。

