

きゅうしよくだより

今年是不安定な天候が続く夏でした。最近は大いぶこしやすくなりましたが、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、朝ご飯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、食べ物に興味をもちだし自分で食べたがります。初めは手づかみ、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います。(もちろん個人差があります)



- ①手づかみは「食べる」と言う動作の第一歩です。手づかみをたくさん繰り返して、「食べるものを口へ運ぶ」という動作が上手になります。
- ②初めのころはスプーンを握り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分かるようになってきたら「こう持ってみようね」と声をかけて時々③の持ち方に変えて見ます。
※このころに無理に箸をも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、普段の遊びでも3本の指で物をつまめるようになってきたら、④の持ち方を促してみます。
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おいてみます。
- ⑥箸を時々持たせてみます。お気に入りの絵柄が付いたものや色つきの物を用意して、興味をひかせるのも良い方法です。

スプーン⇒おはし



上手に持てない!

箸を上手に使うのは3才頃でも難しいものです。初めは持ってみるだけで十分でしょう。焦らずゆっくり進めます。

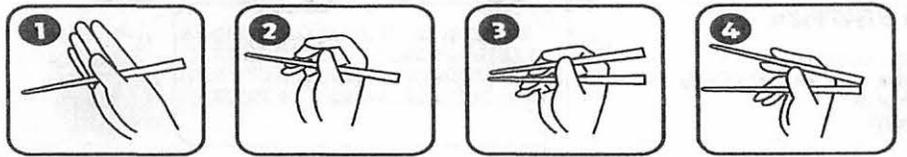
おはしやダー!!

おはしを握る?

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。

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. もう片方のばし(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。



はし使いのタブー

- はしは持ち方はもちろん、使い方にもマナーがあります。
- ・刺しばし/料理をはしで突き刺して取る。
 - ・探りばし/料理をかき回し、食べ物を探す。
 - ・迷いばし/料理皿の上ではしを行き来させ、食べ物を迷う。
 - ・寄せばし/はしを使って食器を引き寄せる。
 - ・かきばし/食器の縁に口を添えて、はしで料理をかきこむ。
 - ・なみだばし/はし先から料理の汁を落とす。
 - ・ねぶりばし/はし先についた食べ物の欠片や汁をなめる。
 - ・はし渡し/はしで取った料理を、他者のはしへ直接受け渡す。

☆マナーのお手本は周囲の大人☆

美しい審味は、料理が食べやすいだけでなく、他の人にも良い印象を与えます。逆に箸が上手に使えていないと、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。そのため、幼児期からお箸や食事のマナーを身につけてほしいですね。
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マネしてくれます。そのために、「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いいですね。



食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。

お月見を 楽しみましょう

☆日本では旧暦の8月15日の夜(今年は9月8日です)を「十五夜」と呼び、月見だんごやススキ、里芋などを備えて、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9月5日にらいおん組さんとくま組さんとで3色だんご作りをします。



防災の日

9月1日は防災の日です。この日は、お湯を入れるだけで作れるアルファ化米、豚汁、ミカン缶で、実際に災害に遭ったときに食べる非常食を使った給食です。

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物もあり、園には離乳食も常備しています。いざというときの大切な食料を余裕があるうちに準備しておきましょう。また、非常食の賞味期限の確認もこの機会に是非行ってください。



菜園活動

まだまだ暑い日は続いています。畑の夏野菜はほとんど収穫を終えました。トマト、なす、ピーマン、とうもろこし、ゴーヤなどがたくさん穫れ、給食で食べたり、クラスで調理して食べたりと旬のお野菜を存分に楽しむことができました。苦手だったお野菜が食べられるようになったお友だちもたくさんいました。

夏野菜を片付けてしまい、今は少し寂しい畑ですが、これからまた秋野菜を植えていく予定です。

今年は稲も育てています。花も咲き、順調に成長中です。畑の様子は給食ブログでも紹介しています!



Table with 4 columns: 献立名, 献立名, 献立名, おやつ. Rows include items like 白菜ごはん, ぶどうパン, 鶏肉の西京焼き, etc.

Table with 4 columns: 献立名, 献立名, 献立名, おやつ. Rows include items like ごはん, 17/水, 18/木, etc.

★今月の予定★
*1日: 防災の日 (防災給食)
*5日: 調理保育 月見だんご作り (くま組, 5いおん組)
*12日: 敬老の日会
*24日: 職員交流