

# きゅうしよくだより

この夏は雨の日が多く、ゲリラ雷雨などで日中でも気温差があることも。まだまだ残暑の厳しい日もありますが、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するのは、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

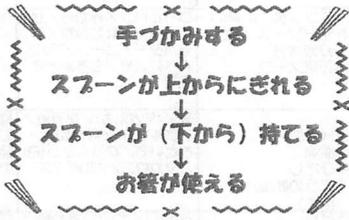
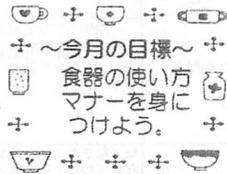
☆保育園では、様子をみながら、おはしの取り入れをしています。幼児クラスになったら、少しずつ練習できるといいですね。

- 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て、「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、興味を引くのも良い方法です。

### 保育園のお箸

園では、箸の取り入れ時に国産天然竹の六角箸を使用しています。重さがとても軽く、えんぴつのように持ちやすい形状で、くま組、はんだ組さんで使用しています。年長児では、京華木という丈夫な木のお箸を使用しています。木のぬくもり、素材そのものの感触があります。年齢別に、14cm(3歳児)、15cm(4歳児)、16cm(5歳児)のお箸を取り入れています。

～太陽の子保育園～  
2017.9.1



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、うまく使えないことも。もし、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。まずは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、子どもが食べるときと同じ向きにスプーンをはさめます。



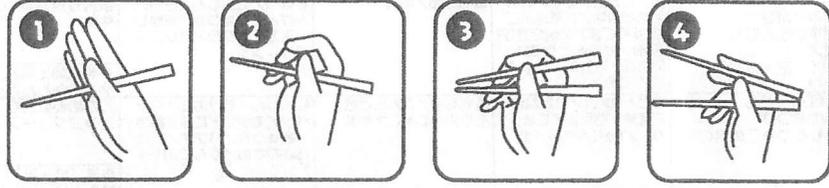
向かい合わせだとスプーンの向きが逆になってしまいます。

## ★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メ

## ★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、食べ物をごぼしてしまったり、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。



## 夏を楽しむ会「流しそうめん」

先月4日に「夏を楽しむ会」で「流しそうめん」「すいか割り」を行いました。  
 〆ばんさん組さんは、流れてくるお野菜を手でキャッチして楽しみました。  
 〆さぎ組さんは、流しそうめん体験！フォークを使ってそうめんをすくって試食。そうめんを取ることに夢中になり、カップにそうめんが山盛りになっているおともだちもいましたね。  
 〆幼児クラスになると、フォークやお箸で上手にミニトマトやきゅうりをキャッチできるおともだち。なかなか取れなくて、下流にあるざるの中に流れ着いたそうめんをすくっていたり。みんな楽しみながら食べ、いつも以上にたくさん食べられたようでした。  
 子どもたちの「おいしく食べる」要素には、「環境」も大きく影響しています。外で食べる、みんなで食べる、目先の変わったことで、いつも食べられないものが食べられたりします。子どもたちのたくさん笑顔を見ることができました。



日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 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/金	防災の日メニュー α化米ごはん(ゆかり) 豚汁 みかん缶	アルファ化米/ごま油/ゆかり/Fe/せんべい/バク	豚もも肉/煮り豆腐/牛乳	ゆかり/ごぼう/にんじん/だいこん/ねぎ/こまつな/みかん缶	防災用2カト(リッツ)バック牛乳 牛乳(幼・乳)せんべい チーズトック牛乳
2/土	ガーリックチャーハン リング入りフレンチサラダ ワンタンスープ バナナ	米/おおむぎ(押麦)/なたね油/わかたんの皮/ごま油/塩せんべい/ワッフル(おやつ別)	ボンレスハム/鶏もも肉/牛乳/プロセスチーズ	にんじん/玉葱/にんじん/さやいんげん/キャベツ/きゅうり/りんご/干し椎茸/ねぎ/しょうが/にら/もやし/バナナ	牛乳(幼・乳)せんべい 牛乳
4/月	中華菜飯 ちくわときゅうりのサラダ えのきのスープ グレープフルーツ	米/なたね油/花見糖/ごま油/コーン/カブ/マヨネーズ(こまひり)/ピエス/かつ/さつまいも/メープルシロップ	豚もも肉/焼き竹輪/生わかめ/木綿豆腐/牛乳/すめ	たけのこ(ゆで)/にんじん/干し椎茸/チンゲンツアイ/きゅうり/玉葱/えのきたけ/グレープフルーツ	いもゲンピ するめ 牛乳(幼・乳)せんべい ビスケット
5/火	ぶどうパン カレイのマリネ スリザンデー たまごときゃべつスープ メロン	ぶどうパン/薄力粉/なたね油/花見糖/スパゲッティ/ポロ/塩せんべい	まがれい/ショルダー/ベーコン/たまご/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	玉葱/にんじん/青ピーマン/ブロッコリー/キャベツ/メロン(園産)	せんべい ヨーグルト
6/水	ごはん 豚肉のみそ焼き じゃが芋のきんぴら ごま和え すまし汁(鮭・オクラ) オレシ	米/ごま油/じゃがいも/なたね油/花見糖/こま(すりこま)/焼き葱(白玉葱)/かりんとう/白/薄力粉/黒砂糖/日本ぐり(巨峰)	豚もも肉/牛乳	ごぼう/にんじん/さやいんげん/こまつな/もやし/玉葱/オクラ/パインジ アオレンジ	牛乳(幼・乳)せんべい ヨーグルト 果入りの黒糖煮パン 牛乳
7/木	ちゃんぽんうどん がんともの煮つけ きゅうりとじゃこの群の物 バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/ごま油/花見糖/こま(ひり)/Fe/せんべい/米	豚もも肉/がんともの煮つけ/りんご/牛乳	にんじん/たけのこ/キャベツ/もやし/にら/ねぎ/きゅうり/バナナ/炊き込みわかめ/りんご/デザート	牛乳(幼・乳)せんべい ヨーグルト わかめおにぎり りんごジュース
8/金	雑炊ごはん ぶりのりやき 豚肉と茄子の炒め煮 野菜のおひたし 味噌汁(大根・油揚げ) ぶどう(巨峰)	米/きび(備白粒)/あわ(備白粒)/おおむぎ(押麦)/なたね油/花見糖/ソーダクッキー/フランドパン/マーガリン ぶどう(巨峰)	ぶり/豚肉/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/牛乳/きな粉(大豆)	しょうが/なす/さやいんげん/ほうろく/にんじん/にんじん/はくさい/玉葱/だいこん/ぶどう	かりかりきなこトースト 牛乳
9/土	鶏にじろ豆腐 おひたし香葱のサラダ 野菜のスープ 冷凍みかん	米/おおむぎ(押麦)/なたね油/無塩バター/コーン/大豆はるさめ/カブ/ポロ/Fe/せんべい/クロワッサン	鶏もも肉/ひじき/まぐろ/缶詰(水豚肉)/木綿豆腐/牛乳	にんじん/しょうが/ごぼう/さやいんげん/きゅうり/玉葱/チンゲンツアイ/みかん(冷凍)	牛乳(幼・乳)せんべい クロワッサン 牛乳
11/月	シシジュース 餃子チャンプル わかめスープ パン	米/なたね油/花見糖/焼き豆腐(凍込)/ごま油/ウエハース/薄力粉	豚もも肉/焼みかん/木綿豆腐/牛乳/たまご/ヨーグルト	しょうが/ねぎ/干し椎茸/にんじん/もやし/にら/玉葱/カットわかめ/こまつな/パンナップ/りんご/レモン(果汁、生)	りんごのヨーグルトケーキ 牛乳
12/火	にんじんごはん かつおと野菜の揚げ煮 ゆかり和え 味噌汁(納豆・生揚げ) メロン	米/こまひり/かたくり粉/さつまいも/コーン/花見糖/塩せんべい/マカロニ/なたね油	かつお(香煎り)/生揚げ/牛乳/豚ひき肉	にんじん/しょうが/にんじん/さやいんげん/キャベツ/ゆかり/玉葱/ほうろく/メロン(園産)/青ピーマン	ミニトースタ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)せんべい
13/水	五穀米ロールパン かぼちゃのり(納豆入り) 大根サラダ 白菜とアボカドの入り バナナ	ライ麦パン/なたね油/無塩バター/薄力粉/無塩バター(製用)/ごま油/ポロ/すてん粉/花見糖/Fe/せんべい	鶏もも肉/牛乳/クリーム(乳脂肪分)/ピザチーズ/ボンレスハム	西洋かぼちゃ/玉葱/ほんしめじ/だいこん/にんじん/きゅうり/はくさい/ブロッコリー/バナナ/ぶどうストレートジュース	ぶどうわらひもち 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)せんべい
14/木	ごはん(幼:ツア おにぎりの生巻焼き 五目豆腐 酢味噌和え かぶの味噌汁 オレシ)	米/ごこんにゃく/花見糖/こま(すりこま)/ハードビスケット/じゃがいも/薄力粉(全粒粉)/なたね油	焼きのり/しろさげ/大豆(園産、乾)/早稲米布/油揚げ/ヨーグルト(ト)カブ/パルメザンチーズ/牛乳	しょうが/にんじん/ごぼう/干し椎茸/もやし/こまつな/玉葱/かぶ/かぶ(園)/オレンジ	じゃが芋ポンドケーキ 牛乳 飲むヨーグルト ビスケット
15/金	チャーシュー麺 れんごんの真砂炒め ひじきと卵のスープ ぶどう(巨峰)	鶏し中華めん/ごま油/花見糖/かたくり粉/こま/カブ/ポロ/なたね油/せんべい/焼き豆腐(凍込)/無塩バター/フェノール	豚ひき肉/たらこ/ひじき/木綿豆腐/たまご/牛乳	にんじん/しょうが/にんじん/玉葱/干し椎茸/たけのこ/ねぎ/さやいんげん/ほうろく/ぶどう	手作りの餃子 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)せんべい

<平均摂取量> 幼児: 604Kcal 乳児: 549Kcal

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 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	
16/土	鶏肉モロヘイヤのおかか和え ミニトマト きゃべつ味噌汁 りんご	米/なたね油/花見糖/かたくり粉/バク	鶏もも肉/かつお加工品(かつお節)/生揚げ/牛乳/プロセスチーズ	玉葱/にんじん/はくさい/モロヘイヤ(園産)/ミニトマト/キャベツ/りんご/みかん(生)	ビスケット 冷凍みかん 牛乳 牛乳(幼・乳)せんべい チーズ
19/火	中華丼 もやしときゅうりのナムル 冬瓜のスープ グレープフルーツ	米/なたね油/ごま油/かたくり粉/花見糖/こま(ひり)/ソーダクッキー/さつまいも	豚もも肉/なると/うすら卵(水蒸し)/牛乳/プロセスチーズ	しょうが/たけのこ(ゆで)/にんじん/はくさい/チンゲンツアイ/干し椎茸/きゅうり/もやし/玉葱/小ねぎ/とうが/グレープフルーツ	ぶかし手 チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳)せんべい クラッカー
20/水	クロワッサン(乳:0-砂糖) タラのトマトソース(納豆) ココロ野菜スープ オレンジ	ロールパン/薄力粉/かたくり粉/なたね油/無塩バター/コーン/Fe/せんべい/米/もち米/花見糖	まだら/ベーコン/牛乳/きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/青ピーマン/トマト水菜/グリーン/タラ/ブロッコリー/にんじん/レモン/りんご/キャベツ/えだまめ(冷凍)/オレンジ	きなこのおはき 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)せんべい
21/木	ごはん 松豆焼き(豆腐入り) すいじの煮物 野菜のおひたし 星芋とオクラの味噌汁 ぶどう(巨峰)	米/パン粉(生)/花見糖/こま(ひり)/なたね油/さといも/かりんとう(白)/マカロニ/カブ/ポロ	鶏肉/木綿豆腐/たまご/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/牛乳/あおしのり/こんぶ	ねぎ/玉葱/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/干し椎茸/きゅうり/もやし/もやし(乾)/こまつな/もやし/オクラ/ぶどう	おはきマカロニ おはきミズナ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)せんべい
22/金	お月見うどん ちくわの磯辺揚げ 三色なます フルーツポンチ	うどん(ゆで)/なたね油/さつまいも/薄力粉/花見糖/白玉粉/ポロ/オレンジゼリー/塩せんべい	豚肉/サラダ竹輪/あおのり/納豆/豆腐/牛乳/ヨーグルト(ト)カブ/ア	干し椎茸/ねぎ/ほうろく/す/だいこん/にんじん/きゅうり/もやし(園産肉)/パイン缶/メロン(園産)	お月見ゼリー(みかん)せんべい ジョア 牛乳(幼・乳)せんべい ポロ ごぼうブラウニー 牛乳
25/月	ドライカレー おひたし もずくスープ 梨	米/おおむぎ(押麦)/なたね油/カブ/ポロ/ウエハース/薄力粉/花見糖	豚ひき肉/大豆(園産、乾)/もずく(塩蔵、塩抜き)/木綿豆腐/牛乳/豆腐	にんじん/しょうが/玉葱/にんじん/干しぶどう/きゅうり/こまつな/ねぎ/日本なし/ごぼう	牛乳(幼・乳)せんべい ウエハース ビスケット ヨーグルト
26/火	ごはん 軟豆腐のかき焼き(揚げ) さつま芋のしもん煮 野菜のこま和え 味噌汁(なす・みょうが) ぶどう(巨峰)	米/かたくり粉/薄力粉/花見糖/さつまいも/こま(すりこま)/塩せんべい/バク	さんま/生揚げ/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	レモン(果汁、生)/ほうろく/にんじん/干しぶどう/玉葱/なす/みょうが/オレンジ	牛乳(幼・乳)せんべい ウエハース ビスケット ヨーグルト
27/水	ホットドッグ(幼:セルフ) カミカミサラダ りんごシチュー バナナ	コッパン/なたね油/花見糖/マカロニ/無塩バター/薄力粉/ポロ/米/おおむぎ(押麦)	ウィンナー/鶏もも肉/スキムミルク/牛乳/クリーム(乳脂肪分)/しらす干し/焼きのり(さざみのり)	きゅうり/にんじん/切干しだいこん/にんじん/玉葱/はくさい/ブロッコリー/バナナ/梅干し(園産)	牛乳(幼・乳)せんべい 梅としらすのだし汁ごはん みかんジュース
28/木	菜ごはん メカジキの西京焼き れんごんのきんぴら 味噌和え(小松菜、ト) 豆腐となめこの味噌汁 ぶどう(巨峰)	米/もち米/日本ぐり/花見糖/ごま油/コーン/ハードビスケット/さつまいも/無塩バター/パイ皮	めかき/焼きのり(さざみのり)/木綿豆腐/ヨーグルト(ト)カブ/牛乳	しょうが/れんこん/にんじん/こまつな/玉葱/小ねぎ/なめこ/ぶどう/りんご/レモン(果汁、生)/干しぶどう	焼き芋ポテトパイ 牛乳 飲むヨーグルト ビスケット
29/金	ごはん 豚肉のアップルソース焼き 鶏豆(金時豆) きゃべつ塩昆布和え さつまいも汁 みかん	米/花見糖/さつまいも/ゆず(ゆず)/塩せんべい/無塩バター/食パン	鶏もも肉/いんげんまめ(乾)/鶏皮/牛乳/たまご	にんじん/はくさい/生椎茸/えのきたけ/りんご/キャベツ/きゅうり/ほうろく/ねぎ/みかん(生)	牛乳(幼・乳)せんべい
30/土	スリザンデー ポテトサラダ モロヘイヤとごはん入り バナナ	スリザンデー/なたね油/じゃがいも/花見糖/カブ/ポロ/塩せんべい	豚ひき肉/あらはんべん/牛乳/プロセスチーズ	玉葱/青ピーマン/エリンギ/きゅうり/りんご/にんじん/モロヘイヤ/ほうろく/バナナ	せんべい チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳)せんべい

★今月の予定★

- \*18: 防災の日(防災用食品の給食です)
- \*15日: 敬老の日会(年長児)
- \*20日: 餅入り(おやつ:おはき)
- \*21日: 調理保育(くま組)
- \*22日: お誕生日会



<お月見>

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、月見だんごやスキキ、里芋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「中秋の名月」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。今年の十五夜は「10月4日」ですが、今月のお誕生日会にお月見にちなんだメニューを取り入れました。