

きゅうしょくだより

この夏は猛暑、そして台風やゲリラ雷雨などで、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そうですが、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登園し、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

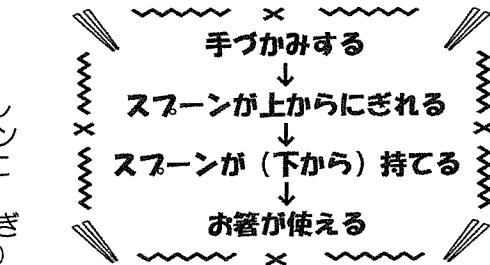
- ①手づかみは「食べる」という動作の第一歩です。手づかみをたくさん繰り返し、「食べものを口へ運ぶ」という動作が上手になります。
- ②はじめの頃はスプーンを握るだけなので、この持ち方が多く、しばらくはこの持ち方で食べています。
- ③スプーンにも慣れ、上手になってきて言葉の意味もわかるようになってきたら「こう持ってみようね」と声をかけて、ときどき（図③）の持ち方に変えてみます。
*この頃に無理に箸を持たせると握り箸のままになってしまいがちです。
- ④③の持ち方に慣れてきて、ふだんの遊びでも3本の指でのものをつまめるようになってきたら、④の持ち方をうながしてみます。
また、大人の箸に興味を持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。

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、ば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～
2018.9.1

- ⊕ ~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、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。



箸を上手に使うのは3歳頃でもむずかしいものです。始めは持つ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あります。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。

★スプーンの練習ポイント♪

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「やってみたい」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。

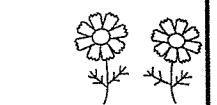
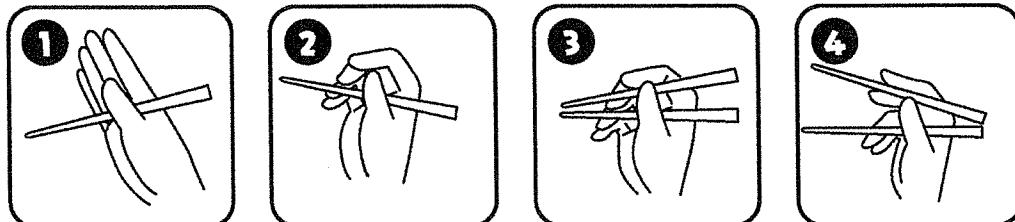


食べさせるときも、子どもが食べるときと同じ向きにスプーンをはこべます。向かい合わせだとスプーンの向きが逆になってしまいます。

★お箸の持ちかたレッスン♪

正しいはしの持ち方

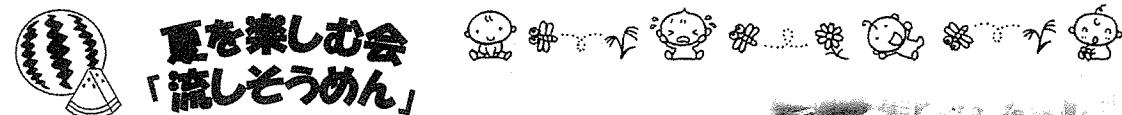
- 1.はしの片方（固定ばし）を、親指の根元に挟みます。
- 2.薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- 3.もう片方ははし（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- 4.作用ばしの支えをしっかりとするために、小指を薬指に添わせます。



★マナーのお手本は周囲の人

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、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いいですね。



先月3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。

うさぎ組さんは、流しそうめん体験！フォークを使ってそうめんをくっつて試食しました。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、下流にあるザルの中に流れ着いたそうめんをくっつけていたり。また、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いましたね。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の笑顔を見ることができました。

平成30年度 9月分 予定献立

太陽の子保育園

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 土	ブルコギ風丼 春雨サラダ 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	米/花見糖/なたね油/こまいり/ごま油/緑豆はるさめ/塩せんべい/ソフトピスケット	豚モモ(脂身付き)/ボンレスハム/木綿豆腐/牛乳/プロセスチーズ	にんにく/玉葱/にんじん/りょくとうもやし/にら/きゅうり/こまつな/なめこ/れい	ピスケット チーズ 牛乳	
					牛乳(幼・乳) せんべい	
3 月	α化米ごはん(わかめ) 豚汁 みかん缶	アルファ化米/ごま油/さつまいも/せんべい/ソフトピスケット/乾パン	豚モモ(脂身付き)/凍り豆腐/牛乳	炊き込みわかめ/ごぼう/にんじん/たいこん/ねぎ/こまつな/みかん缶	防災用おやつ パック牛乳	
					牛乳(幼・乳) せんべい	
4 火	ミルクカレーうどん がんものの煮つけ しらす和え バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/薄力粉/花見糖/かりんとう(白)/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/がんもどき/しらす干し(半乾燥品)/ヨーグルト(ドリップ)	玉葱/にんじん/オクラ/ほうれんそう/アッパッパ/もやし/バナナ	せんべい ショア	
					牛乳(幼・乳) やさいかりんとう	
5 水	きびごはん お好み焼き風ポークバーグ 茄子の味噌炒め 野菜のおひたし 大根の味噌汁 ふどう(巨峰)	米/きび(精白粒)/パン粉(生)/なたね油/ソイソース/花見糖/ビスクット/薄力粉	豚ひき肉/木綿豆腐/たまご/あおのり/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/牛乳/スキムミルク/ダイスチーズ	ねぎ/しょうが(紅生姜)/なす/こまつな/にんじん/はくさい/玉葱/たいこん/ぶどう	チーズ蒸しパン 牛乳(乳児)	
					牛乳(幼・乳) ピスケット	
6 木	食パン ソム&マーガリン タラのトマトクリーミースース グリーンサラダ イタリアンスープ メロン	食パン/いちごジャム/マーガリン/かたくり粉/薄力粉/無塩バター/なたね油/コーン/パン粉/せんべい/米/花見糖/ごま(り)	まだら/クリーム(乳脂肪)/ベーコン/たまご/パルメザンチーズ/牛乳/ひじき	玉葱/エリンギ/レタス/プロッコリー/にんにく/にんじん/キャベツ/メロン(温室)/ゆかり	しそひじきおにぎり 牛乳(乳児)	
					牛乳(幼・乳) せんべい	
7 金	ごはん 鶏のみぞ焼き じゃが芋のきんぴら ごま和え みつはのすまし汁 オレンジ	米/ごま油/じゃがいも/なたね油/花見糖/板こんにゃく/こま(り)ごま/焼き麸(白玉麩)/ボーロ/フランブパン/マーガリン	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/きな粉(大豆)	ごぼう/にんじん/さやいんげん/ほうれんそう/玉葱/切りみつば/れい	カリカリきなこトースト 牛乳	
					牛乳(幼・乳) ボーロ	
8 土	中華丼 味噌ソース 和え(ささみ入) 大根のスープ バナナ	米/なたね油/花見糖/ごま油/ごま(り)/ソイソース/塩せんべい/ワッフル(ドードリーム)	豚モモ(脂身付き)/鶏若鶏肉さ身/牛乳/プロセスチーズ	たけのこ(ゆで)/にんじん/干し椎茸/チングンツアイ/こまつな/りょくとうもやし/玉葱/たいこん/カットわかめ/小ねぎ/バナナ	チーズドック 牛乳	
					牛乳(幼・乳) せんべい	
10 月	ジューシー 麩チャンブルー アーサナ パイ	米/なたね油/花見糖/焼きた(車ふ)/ごま油/ウエハース/薄力粉	豚モモ(脂身付き)/刻み昆布/油揚げ/木綿豆腐/あおさ(素干し)/牛乳/たまご/ヨーグルト(全脂無糖)	干し椎茸/にんじん/りょくとうもやし/にら/玉葱/こまつな/パインアップル/りんご/レモン(果汁、生)/干しうどう	りんごのヨーグルトケー	
					牛乳(幼・乳) ウエハース	
11 火	栗ごはん かつおと野菜の揚げ煮 ゆかり和え ほうれん草の味噌汁 すいか	米/水稻穀粒(もち米)/日本ぐり/かたくり粉/さつまいも/コーン/花見糖/ハードピスケット/マカラニ/なたね油	かつお(春揚り)/牛乳/豚ひき肉	しょうが/にんにく/にんじん/さやいんげん/キャベツ/ゆかり/玉葱/ほうれんそう/すいか/青ピーマン	ミートパスタ 牛乳(乳児)	
					牛乳(幼・乳) ピスケット	
12 水	五穀米ロールパン かぼちゃグラタン 海藻サラダ 白菜とブロッコリーのスープ 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(型用)/塩せんべい/ごはん/ごま(り)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/クリーム(乳脂肪)/ピザチーズ/かつお加工品(かつお節)	西洋洋かぼちゃ/玉葱/ほんしめじ/レタス/きゅうり/海藻ミックス(リトル外)/はくさい/ブロッコリー/バナナ/温州蜜柑フレーバー	おにぎり(おかか) みかんジュース	
					牛乳(幼・乳) せんべい	
13 木	ごはん(幼:ラップ おにぎり 鮭の生姜焼き 五目豆煮 ごま和え かぶの味噌汁 製)	米/板こんにゃく/花見糖/ごま(り)/ソーダグラッパー/無塩バター/食パン/メープルシロップ	焼きのり/しろさけ/大豆(国産、乾)/早煮昆布/油揚げ/ヨーグルト(ドリップ)/牛乳/たまご	しょうが/にんじん/ごぼう/干し椎茸/こまつな/りょくとうもやし/玉葱/かぶ/かぶ(葉)/日本なし	メープル風味のルグトースト 牛乳	
					飲みヨーグルト グラッパー	
14 金	ジャージャー麺 れんこんの真砂和え ひじきと卵のスープ ふどう(巨峰)	蒸し中華めん/ごま油/花見糖/かたくり粉/ごま/ソイソース/すりごま/なたね油/せんべい/じゅうがいも/無塩バター	豚ひき肉/たらこ/ひじき/木綿豆腐/たまご/牛乳/ダイスチーズ/あおり/するめ	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/干し椎茸/たけのこ/ねぎ/きゅうり/れんこん/さやいんげん/ほうれんそう/ふどう	芋もち(青のり入り) するめ 牛乳(乳児)	
					牛乳(幼・乳) せんべい	
15 土	鶏丼 わたりとカムの酢味噌和え すまし汁 オレンジ	米/なたね油/花見糖/かたくり粉/ごま(り)/ハードピスケット/カステラ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/生わなか/木綿豆腐/牛乳	玉葱/にんじん/ぶなしめじ/さやいんげん/きゅうり/こまつな/れい	焼ドーナツ 牛乳	
					牛乳(幼・乳) ピスケット	

<平均摂取量> 幼児: 612Kcal 乳児: 568Kcal

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		
18 火	きのこの煮込みうどん ししゃものカレー衣揚げ きやべつの塩昆布和え 冷凍みかん	うどん(ゆで)/なたね油/薄力粉/衛生ボーロ/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ししゃも(生干し)/たまご/塩昆布/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	玉葱/にんじん/えのきたけ/まいたけ/ぶなしめじ/はくさい/ねぎ/こまつな/キャベツ/きゅうり/みかん(冷凍)	せんべい ヨーグルト	
					牛乳(幼・乳) ボーロ	
19 水	ごはん	米/パン粉(生)/かたくり粉/花見糖/かりんとう(白)/じゃがいも/強力粉(全粒粉)/なたね油	豚ひき肉/おかから(新製法)/ひじき/スキムミルク/たまご/いんげんまめ(乾)/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/牛乳/パルメサンチーズ	にんじん/玉葱/たいこん/こまつな/りょくとうもやし/なす/りんご	じゅが芋ポンデケージョ 牛乳(乳児)	
					牛乳(幼・乳) やさいかりんとう	
20 木	ふどうパン	ふどうパン/薄力粉/なたね油/花見糖/スペグティソテー/塩せんべい/米/水稻穀粒(もち米)	まがれい/ショルダー/ベーコン/たまご/牛乳/きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/青ピーマン/プロッコリー/レタス/メロン(温室)	玉葱/にんじん/青ピーマン/プロッコリー/レタス/メロン(温室)	
					牛乳(幼・乳) せんべい	
21 金	お月見ハヤシライス	米/おむぎ(押麦)/なたね油/無塩バター/薄力粉/コーン/ごま油/ソーダクラッカー/オレンジゼリー/ソフトピスケット	豚肉(脂身付き)/クリーム(乳脂肪)/コーンサラダ/もずくスープ/ふどう(巨峰)	にんにく/玉葱/にんじん/さやいんげん/れんこん/ぶなしめじ/レタス/きゅうり/もずく/こまつな/ふどう	お月見ゼリー 牛乳(乳児)	
					牛乳(幼・乳) クラッカー	
22 土	ごはん・納豆	米/なたね油/花見糖/かたくり粉/ごま油/塩せんべい/クロワッサン	糸引納豆/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/生揚げ/ボンレスハム/牛乳	さやいんげん/キャベツ/にんじん/りょくとうもやし/きゅうり/玉葱/ぶなしめじ/えのきたけ/まいだけ/小ねぎ/バナナ	クロワッサン 牛乳	
					牛乳(幼・乳) せんべい	
25 火	ホットドッグ	フランズパン/なたね油/花見糖/マカロニ/無塩バター/薄力粉/白玉粉/ウェハース/揚げせんべい	ウィンナー/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/スキムミルク/牛乳/クリーム(乳脂肪)/絹ごし豆腐	きゅうり/にんじん/切干冷凍みかん	揚げあられ 冷凍みかん 麦茶	
					牛乳(幼・乳) ウエハース	
26 水	(栗) ごはん	米/水稻穀粒(もち米)/日本ぐり/花見糖/ごま油/まよ(すりごま)/ハーブピスケット/焼きふ(春ふ)/無塩バター/グラニュー糖	めかじき/木綿豆腐/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	しょうが/れんこん/にんじん/こまつな/りょくとうもやし/玉葱/カットわかめ/れい	手作り麩巻子 ヨーグルト	
					牛乳(幼・乳) ピスケット	
27 木	メカジキの西京焼き	スパゲッティーナボリタン/青大豆サラダ/クリームシチュー/白玉ポンチ	豚ひき肉/大豆(国産、乾)/アラはんべん/牛乳/しらす干し(半乾燥品)/かつお加工品(かつお節)/ダイスチーズ	玉葱/青ピーマン/エリンギ/にんじん/きゅうり/モロヘイヤ(茎葉)/ほうれんそう/バナナ/ねぎ	カルシウムごはん 牛乳(乳児)	
					牛乳(幼・乳) せんべい	
28 金	ごはん	米/かたくり粉/薄力粉/日本ぐり/花見糖/ごま油/まよ(すりごま)/ハーブピスケット/豆腐とわかめの味噌汁	さんま/焼きのり(きざみのり)/豚モモ(脂身付)/牛乳/ヨーグルト(全脂無糖)	レモン(果汁、生)/キャベツ/にんじん/ほうれんそう/こぼう/たいこん/小ねぎ/ぶどう/干しうどう	ヨーグルトパン 牛乳(乳児)	
					牛乳(幼・乳) ボーロ	
29 土	あんかけ炒飯	米/コーン/なたね油/花見糖/かたくり粉/ソイソース/ごま油/モロヘイヤとはんぺんスープ/オレンジ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/サラダ竹輪/生わかめ/木綿豆腐/牛乳	しょうが/だけのこ(ゆで)/にんじん/りょくとうもやし/玉葱/にら/れい	ピスケット 牛乳	
					牛乳(幼・乳) せんべい	

★今月の予定★

*3日: 防災の日(防災用食品の給食です)

*14日: 敬老の日会(らいおん)

*20日: 彼岸入り(おやつ: おはぎ)

*21日: お誕生日会

*25日: 調理保育(くま)

くお月見

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、月見だんごやススキ、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「9月24日」なので、25日の調理保育にお月見にちなんでおだんごを作り、給食のメニューに取り入れています。

く食生活改善普及運動月間

厚生労働省では毎年、9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動月間」としています。平成30年度の食生活改善普及運動月間は、「野菜摂取量の増加」「食塩摂取量の減少」「牛乳・乳製品摂取量の増加」。その中でも、成長期に必要なカルシウム摂取を増やすため、今月は給食でも『毎日のくらしにwithミルク』を取り入れ、給食やおやつの乳製品の摂取を増やしています。

