

# きゅうしょくだより

この夏は、梅雨明けから連日の猛暑…朝晩は涼しくなりましたが、まだまだ残暑の厳しい日もありそうです。天気によって気温差があり、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かがちです。
- 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。

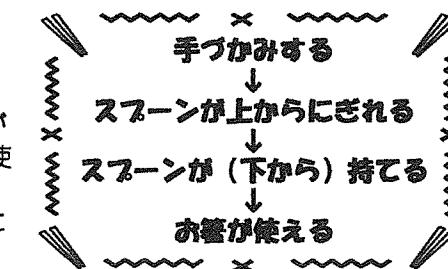
### 保育園のお箸

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~  
2019.9.2

- ⌚ + ⌚ + ⌚
- + ~今月の目標~ +
- 食器の使い方、マナーを身につけよう。
- ⌚ + + + ⌚

9月号



☆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、「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かがちです。



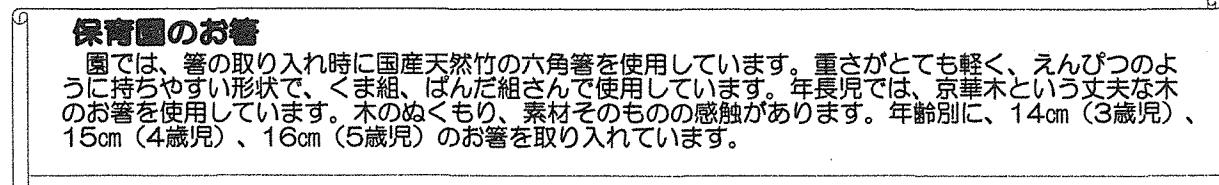
④③の持ち方に慣れてきて、ふだんの遊びでも3本の指でのものをつまめるようになってきたら、④の持ち方をうながしてみます。

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。



## ★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。



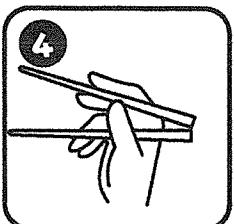
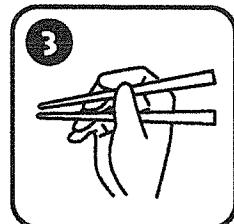
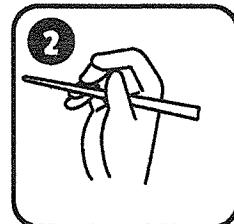
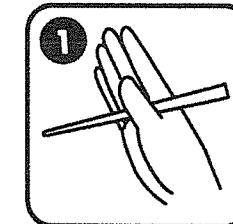
食べさせるととも、子どもが食べると向かい合わせだとスプーンの向きが同じ向きにスプーンをはこべます。逆になってしまいます。

## ★お箸の持ちかたレッスン♪

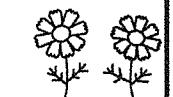


### 正しいはしの持ち方

- 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するために、小指を薬指に添わせます。



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「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。



## 夏を楽しむ会で「流しそうめん」

先月2日に「夏を楽しむ会」がありました。幼稚園を中心に行なっています。暑い日が続いていたので、すいか割りは各クラス室内で行なっています。その後は室内へ移動、首には冷やしたタオルを巻いて。。。という暑さ対策をしながら行いました。流しそうめん自体の時間は短くなったものの、フォークやお箸でミニトマトやきゅうりがキャッチできると大喜び！そうめんモリモリ、みんなが楽しみながら食べ、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。子どもたちの楽しそうな笑顔を見ることができ、また、子どもたちの心にも「美味しい」体験として残ったことでしょう。

# 2019年度 9月分 予定献立表

太陽の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名		お や つ	3 時 10時
		熟や力になるもの	血や肉や骨になるもの		
2 月	α化米ごはん(ゆかり) 南瓜のいとこ煮(缶) 豚汁 みかん缶	アルファ化米/なたね油 /さつまいも/ごま油/ Feせんべい/ソフトビス ケット	ゆで小豆缶詰/豚肉/凍 り豆腐/牛乳	炊き込みわかめ/西洋かぼ ちゃ/ごぼう/にんじん/ だいこん/ねぎ/ごまつな /みかん缶(加熱:レトルト)	防災用ピスケット パック牛乳
3 火	ミルクカレーうどん がんもの煮つけ 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	鶏もも肉/牛乳/がんも どき/しらす干し(半乾燥 品)/脱脂加糖ヨーグルト	玉葱/にんじん/オクラ/ ほうれんそう/もやし/バ ナナ	せんべい ヨーグルト
4 水	ごはん 和風おろしハンバーグ 煮豆(金時豆) 野菜の塩昆布和え なすの味噌汁 りんご	米/パン粉(生)/かたくり 粉/花見糖/ピスケット /薄力粉/なたね油	豚ひき肉/木綿豆腐/ひ じき/いんげんまめ(乾) /塩昆布/油揚げ/牛乳/ きな粉(大豆)/豆乳/ たまご	玉葱/にんじん/だいこん /はくさい/きゅうり/な す/りんご	牛乳(幼・乳) 牛乳(幼・乳) 牛乳(幼・乳)
5 木	食パン(リコ ザ ャム&マーガリ ン)トマトクリーミース グリーンサラダ イタリアンスープ メロン	食パン/りんご(ジャム)/ マーガリン/かたくり粉 /薄力粉/なたね油/ コーン/パン粉(乾燥)/ Feせんべい/米/花見糖 /こま(り)	まがれい/クリーム(乳脂 肪)/ベーコン/たまご/ バルメザンチーズ/牛乳/ ひじき	玉葱/ぶなしめじ/レタス /ブロッコリー/にんにく/ にんじん/キャベツ/メ ロン(温室)/ゆかり/温州蜜 柑ストレート	しそひじきおにぎり みかんジュース
6 金	きびごはん 鶏肉のみぞ焼き じゃが芋のきんぴら 磯和え 豆腐とえのきのすまし汁 (巨峰)	米/きび(精白粒)/こま 油/じゃがいも/なたね 油/花見糖/ミボール/ くずでん粉/全粒粉ビス ケット	鶏もも肉/焼きのり(き ざみのり)/木綿豆腐/ 牛乳/カルピス	ごぼう/にんじん/さやい んげん/もやし/ごまつな /玉葱/えのきたけ/切り みつば/ぶどう	カルピスわらびもち 棒ビスケット 牛乳(乳児)
7 土	ブルコギ風丼 春雨サラダ 青菜のスープ 冷凍みかん	米/花見糖/なたね油/ こま(り)/こま油/綠 豆はるさめ/塩せんべい /おこし	豚肉/ポンレスハム/牛 乳/プロセスチーズ	にんにく/玉葱/にんじん/ もやし/にら/きゅうり/ カットわかめ/ごまつな /みかん(冷凍)	はとむぎおこし チーズ 牛乳
9 月	栗ごはん かつおと野菜の揚げ煮 ゆかり和え もずくの味噌汁 梨	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/ピスケット/無 塩バター/食パン/メー ブリシロップ	かつお/生揚げ/沖縄も ずく(塩蔵、塩抜き)/牛乳/ たまご	しょうが/にんにく/にん じん/さやいんげん/キャ ベツ/きゅうり/ゆかり/ ねぎ/ごまつな/日本なし	メープル風味のフレンチトースト 牛乳
10 火	シューシー 麺チャンブルー アーサ汁 パイン	米/なたね油/花見糖/ 焼きひ(串) /こま油/ ウエハース/薄力粉/黒 砂糖	豚肉/刻み昆布/油揚げ /木綿豆腐/あおざ(素干 し)/牛乳/たまご	干し椎茸/にんじん/も やし/にら/玉葱/ほうれん そう/パインアップル/干 しふどう	白糖蒸しパン 牛乳(幼・乳)
11 水	つくねバーガー <sup>★</sup> 海藻サラダ コーンチャウダー オレンジ	コッペパン/米パン粉/ かたくり粉/花見糖/な たね油/無塩バター/薄 力粉/リームソース/コーン/ せんべい/米/押麦	鶏挽肉/豆乳/ベーコン /牛乳/しらす干し(半乾 燥品)/焼きのり(きざみ のり)	サラダ葉/ねぎ/にんじん /干し椎茸/れんこん/レ タス/ブロッコリー/海藻 シグ(リール)/玉葱/パ レンシアオレンジ/梅干し (漬漬)/りんご(ストレート)	梅としらすのだし汁ごは /リンゴジュース
12 木	ごはん(幼:ラフ おにぎり 焼き魚(鮭) 五目豆煮 ごま酢和え 南瓜の味噌汁 バナナ(幼:白玉ポンチ)	米/板こんにゃく/花見 糖/こま(り)/ソーダ クラッカー/焼きひ(東 ふ)/無塩バター/グラ ニュー糖	焼きのり/しろさけ/大 豆(国産、乾)/早煮昆布/ 油揚げ/牛乳/脱脂加糖 ヨーグルト	にんじん/ごぼう/干し椎 茸/ごまつな/もやし/玉 葱/西洋かぼちゃ/バナナ	手作り麺葉子 ヨーグルト
13 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 ぶどう(巨峰)	蒸し中華めん/なたね油/ こま油/花見糖/かた くり粉/ごま/ノンエッ グマヨネーズ/すりこま /塩せんべい/じゃがい 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 おのり/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(ゆで)/ねぎ/きゅう り/れんこん/さやいんげ ん/ほうれんそう/ぶどう	芋もち(青のり) 牛乳(乳児)
14 土	豆乳クリームライス カミカミサラダ わかれスープ バナナ	米/押麦/なたね油/薄 力粉/花見糖/ピスケッ ト/塩せんべい	鶏もも肉/豆乳/クリー ム(植物性脂肪)/牛乳	玉葱/にんじん/ぶなし じ/ブロッコリー/きゅう り/切干したいこん/カッ トわかめ/チングンツアイ /バナナ/みかん(生)	せんべい 冷凍みかん 牛乳(幼・乳)
17 火	ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうスティック煮 野菜のおひたし 大根の味噌汁 冷凍みかん	米/なたね油/こま油/ 花見糖/Feせんべい/黑 砂糖/薄力粉	豚肉/かつお加工品(かつ お節)/油揚げ/ヨーグル ト(リックタイ)/たまご/ 牛乳	玉葱/しょうが/ごぼう/ にんじん/ごまつな/はく さい/だいこん/みかん(冷 凍)	ピスケット サーターアンダギー 牛乳
※9日に果の入荷が無かった場合、24日に変更します <平均摂取量> 幼児: 631Kcal 乳児: 569Kcal					

日 曜	献立名	材 料 名		お や つ	3 時 10時
		熟や力になるもの	血や肉や骨になるもの		
18 水	海南チキンライス さつま芋のレモン煮 冬瓜とオクラのスープ メロン	米/押麦/なたね油/花 見糖/こま(り)/ごま油/ さつまいも/かりんとう(白)/マカロニ	鶏もも肉/牛乳/ショル ダーベーコン	しょうが/にんにく/ねぎ/ トマト/きゅうり/レモ ン(果汁、生)/玉葱/にんじ ん/とうがん/オクラ/メ ロン(温室)/ズッキーニ/黄 ピーマン	マカロニナポリタン 牛乳
19 木	月見うどん ししゃものカレー衣揚げ キャベツのさっぱり和え バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/ 薄力粉/花見糖/塩せん べい	豚肩(脂身付き)/蒸しかま ほこ/たまご/ししゃも (生干し)/豆乳/ポンレス ハム/牛乳/きな粉(大 豆)	干し椎茸/ねぎ/ほうれん そう/にんじん/キャベツ/ もやし/きゅうり/バナ ナ	さくらかりんとう きなこのおはぎ 牛乳(乳児)
20 金	チーズロールパン ミートボール かぼちゃサラダ 白菜とはんぺんのスープ うさぎりんご	ロールパン/米パン粉/ かたくり粉/なたね油/ 花見糖/ノンエッグマヨ ネース/米ボーロ/塩せ んべい	クリームチーズ/豚ひき 肉/豆乳/あらはんペ ん/牛乳/寒天	にんじん/玉葱/にんにく/ トマト/ブロッコリー/ 西洋かぼちゃ/千しふどう /はくさい/りんご/ぶどう /うさぎ/アガーナ/りんご /ヨーロ	お月見ゼリー せんべい 牛乳(乳児)
21 土	納豆チャーハン 三色ナムル きのこのスープ オレンジ	米/押麦/ごま油/花見 糖/ビスケット/ワッフル (カットドリーム)	鶏挽肉/糸引納豆/木綿 豆腐/牛乳/プロセス チーズ	ねぎ/にんじん/にら/こ まつな/もやし/玉葱/え のきだけ/にんじめじ/チ ングンツアイ/パレンシア オレンジ	チーズドック 牛乳
24 火	(栗) ごはん メカジキの西京焼き れんこんのきんぴら ごま和え(蒟蒻・わいりん) さつまいもの味噌汁	米/もち米/日本ぐり/ 花見糖/なたね油/ごま 油/板こんにゃく/ごま (すりごま)/さつまいも/ ビスケット/食パン/豆 乳マーガリン	めかじき/生揚げ/牛乳	しょうが/れんこん/にん じん/ほうれんそう/玉葱 /日本なし/バナナ	バナナトースト 牛乳
25 水	中華丼 ピーフンサラダ 豆腐とニラのスープ 柿	米/なたね油/ごま油/ 牛乳/プロセスチーズ	豚肉/なると/うずら卵 (水煮缶詰)/ポンレスハ ム/木綿豆腐/牛乳/か たくちいわし(煮干し)	しょうが/だけのこ(ゆで)/ にんじん/はくさい/チ ングンツアイ/干し椎茸/ きゅうり/干しふどう/玉 葱/にら/かき(甘がき)	牛乳(幼・乳) ウエハース
26 木	五穀米ロールパン ボテトグラタン ソース付レツタルサラダ コロコロ野菜スープ オレンジ	ライ麦パン/なたね油/ ボテトグラタン/無塩バ ター/薄力粉/無塩バター/ ノンエッグマヨネース/ ウエハース/さつまいも/ 花見糖/水あめ/ごま(り)	鶏もも肉/牛乳/クリー ム(乳脂肪)/ビザチーズ/ ベーコン/かつお加工品 (かつお節)/ヨーグルト (ドリンク)	玉葱/ほんじめじ/サニ ーリー/チーズ/ジニア グンツアイ/干し椎茸/ きゅうり/干しふどう/玉 葱/にら/かき(甘がき)	おにぎり(おかか) 牛乳
27 金	ごはん 秋刀魚のかば焼き かぼちゃのそぼろ煮 豆腐となめこの味噌汁 ぶどう(巨峰)	米/かたくり粉/薄力粉/ 花見糖/なたね油/ソ ーダクラッカー/マー ガリン/メープルシロッ プ/日本ぐり(甘露煮)	さんま/鰯挽肉/焼きの り(さざみのり)/木綿 豆腐/牛乳/たまご	西洋かぼちゃ/キャベツ/ にんじん/ごまつな/玉葱 /小ねぎ/なめこ/ぶどう	牛乳(幼・乳) クラッカー
28 土	スマートティーナポリタン 大豆サラダ モロヘイヤスープ バナナ	スマートティ/ナポリタン 大豆サラダ モロヘイヤスープ バナナ	豚ひき肉/大豆(国産、乾) /牛乳	玉葱/青ビーマン/エリ ンギ/トマト缶詰(ダイス)/ 焼き麸(白玉麩)/米ボ ロ/塩せんべい/オレン ジゼリー	せんべい ミニゼリー 牛乳
30 月	鶏ごぼうピラフ 大根とツナのサラダ 青菜のスープ みかん	米/押麦/なたね油/無 塩バター/コーン/ごま 油/Feせんべい/全粒粉 ピスケット	鶏もも肉/まぐろ缶詰(水 煮ルーガイト)/木綿豆腐/ 牛乳/脱脂加糖ヨーグル ト	にんじん/しょうが/ごぼ う/さやいんげん/たい ん/きゅうり/玉葱/チ ングンツアイ/みかん(生)	ピスケット 牛乳(幼・乳) せんべい

## ★今月の予定★

- \*2日: 防災の日(防災用食品の給食です)
- \*12日: 調理保育(くま)※お月見にちなんで。
- \*13日: 敬老の日会(らいおん)
- \*20日: 彼岸入り(おやつ: おはぎ19日)
- \*20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13日」なので、12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。

## <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。令和元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」及び「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、今月は給食でも乳製品を多く取り入れ、給食やおやつの乳製品の摂取を増やしています。

