

# きゅうしよくだより

この夏は、遅い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と食べて登園し、元気に遊べるといいですね。

☆  
☆  
☆  
☆

～太陽の子保育園～  
2020.9.1

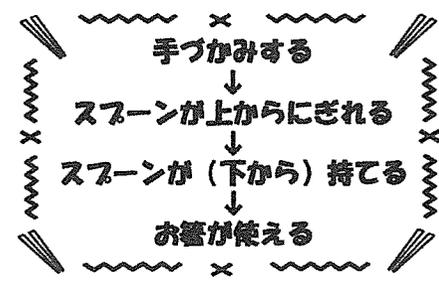
☺ + ☺ + ☺  
+ ～今月の目標～ +  
☺ 食器の使い方、☺  
☺ マナーを身に☺  
☺ つけよう。☺

9月号



## 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。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）



☆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。

### スプーン⇒おはし

- ①  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  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  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。
- ④  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  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。

おはし、上手に持てたね!



箸を上手に使うのは3歳頃でもむずかしいものです。始めは持ってみただけで十分でしょう。あせらずゆっくり進めます。

今日はスプーンにする?

ライラ うん!



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。

### 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。

## ★スプーンの練習ポイント★

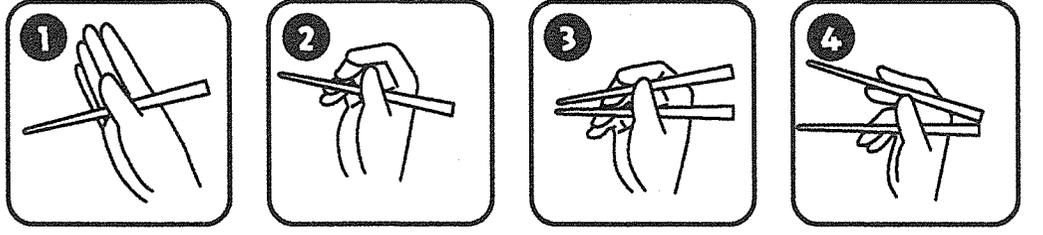
子どもが自分でスプーンを持って食べようとしても、はじめはうまくいきません。そこで大人が手を添えて補助動作をしますが、このとき大切なのは「子どものきき手と同じきき手で補助」をすることです。同じ向きの補助をすることに、違和感なく自分で「できた」気になり、自分で「やってみたく」なります。ここで大人は子どものきき手側に、90度の位置で座ります。



## ★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です。

## ★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。



9月1日は「防災の日」、保育園に備蓄している非常食を使った給食です。お湯を入れただけで出来るごはん「アルファ米」と豚汁、みかん缶、おかず缶、そして水。おやつは、ストックしているビスケットです。離乳食も常備してあり、おかずのみですが提供予定です。いざというときの大切な食糧、ご家庭でも余裕があるうちに準備しておきましょう。

## ★お月見を★ ★楽しみましょう★

日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬から10月上旬。今年は10月1日)を十五夜と呼び、お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。このころのつきを「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。保育園ではお月見にちなんで、4歳児でお団子づくりをする予定です。

### \*菜園より\* ゴーヤチップ大好評!

先月は、菜園のゴーヤ、茄子、ピーマン、オクラ、ミニトマトが次々に収穫できました。ゴーヤは「ゴーヤチップ」にすると、子どもたちが大喜び!作り方は簡単。薄切りにしたゴーヤに片栗粉を薄くまぶし、油でカラリと揚げて塩を少々をふるだけ。おやつやおつまみに、ぜひご家庭でも作ってみてください!



Main table for the left page containing meal plans, ingredients, and allergen information for various dishes.



Main table for the right page containing meal plans, ingredients, and allergen information for various dishes.

★今月の予定★

- List of monthly events: 1st: Disaster Day (Disaster Preparedness), 4th: Sensory Experience (Toddler), 16th: Caregiving (Kuma), 19th-20th: Off-site (Oyasumi), 25th: Birthday Party.

<食生活改善普及運動>

厚生労働省では、毎年9月1日～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... (Text describing the national campaign to improve eating habits.)

～食事を美味しくバランスよく～



★主食...ごはん、パン、麺類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。
★主菜...魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。
★副菜...野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

↑今月より、栄養管理ソフト変更のため、献立が2列になりました。
★...行事予定や給食についてのコメントをいれました。

平均摂取量 幼児：605kcal 乳児：555kcal