

# きゅうしょくだより

この夏は、連日の猛暑…朝晩は涼しくなりましたが、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「こう持つてみよう」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です。
- ④ ③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。

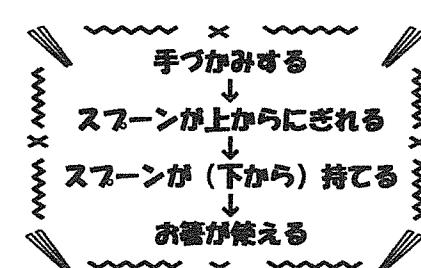


~太陽の子保育園~  
2021.9.1

9月号



◆ ~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。

### 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「こう持つてみよう」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です。

- ④ ③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、興味を引かせるのも良い方法です。



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。



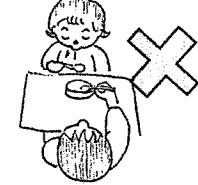
箸にチャレンジ中でも、その日の子どもの様子や食べ物の種類・大きさなどによって、うまく使えないこともあります。もし、ライラしているようだったら、スプーンやフォークをすすめてみます。まずは楽しく食べることが大切です。

裏めて、裏めて♥

お箸チャレンジで大切なのは、身近にいる家族や大人が「しっかりと褒める」こと。始めはできなくて当たり前なんです。叱ったり厳しくしたりする必要はありません。ちょっとでも持てたら、褒めてあげてください。「できた！」という達成感をたくさん感じられるようにしながら、ゆっくり練習をしていきましょう。それを積み重ねていくことで、いずれ箸が使えるようになるはずですから。

## ★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」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。



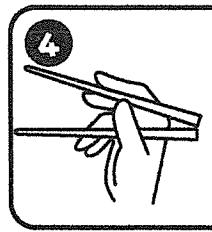
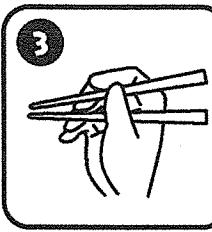
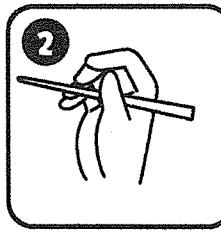
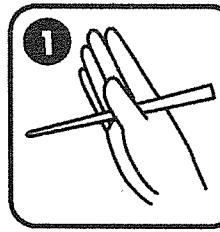
食べさせるときも、子どもが食べる 向かい合わせだとスプーンの向き

## ★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させるために、小指を薬指に添わせます。



たまには食事以外の時間に「箸遊びゲーム」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、料理が食べやすいくだけでなく、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」、保育園では2日に防災訓練を行い、備蓄している非常食を使った給食を提供する予定です。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、ストックしているピスケットです。離乳食や粉ミルクも常備してあります。いざというときの大好きな食糧、ご家庭でも余裕があるうちに準備しておきましょう。



## お月見を楽しめましょう

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9月21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。

### <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ヵ月を「食生活改善普及運動月間」としています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大により食生活が大きく変わり、より一層、家庭での食生活改善の重要性を普及・啓発することが求められることから、令和3年度の食生活改善普及運動月間は「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし「主食・主菜・副菜を揃えた食事」「野菜摂取量の増加」「食塩摂取量の減少」及び「牛乳・乳製品摂取習慣の定着」に向けた取組について、更に強化するため全国的に展開するものです。給食でも、和食を中心に、成長期に必要なカルシウムの多い乳製品を取り入れたり、野菜の摂取を増やせるよう工夫をしています。

## 予定献立表

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 一 水 一	豆乳カレーラン ーがんもの煮つけ しらす和え メロン	ゆでうどん、米、三 温鶏、薄力粉、なた ね油	豆乳、がんもどき、 鶏肉、しらす干し、 牛乳	温室メロン、もやし、玉葱、ほ うれんそう、にんじん、きゅう り、小松菜、モロヘイヤ、こ ま、りんご	牛乳 野菜かりんとう 鮭と青菜おにぎり 牛乳(乳児)		
02 一 木 一	α化米ごはん 豚汁 惣菜缶詰(備蓄品) みかん缶 ★防災の日メニュー	アルファ化米、じゃ がいも、ごま油、ピ スケット	牛乳、豚肉、味噌、 煮り豆腐、ゆであず き缶	みかん缶、かぼちゃ、たいこ ん、にんじん、小松菜、ごぼ う、ねぎ	牛乳 せんべい ピスケット パック牛乳		
03 一 金 一	ごはん めだいのくわ焼き 茄子の炒め煮 わらときゅうりのおかか和え	わかめと豆腐の味噌汁 オレンジ	米、無塩バター、焼 き(草むし)、グラ ニュー糖、なたね 油、三温糖	ヨーグルト、めだ い、木綿豆腐、豚 肉、味噌、かつお 節、きな粉	オレンジ、なす、きゅうり、オ クラ、玉葱、にんじん、いんげ ん、ねぎ、生姜、わかめ 手作り麩葉子(きなこ) ヨーグルト 麦茶	牛乳 ピスケット 牛乳(乳児)	
04 一 土 一	納豆チャーハン 竹みどり野菜のナムル 大根とチングン菜のスープ 冷凍みかん	米、押麦、ごま油、 三温鶏、ワッフル	牛乳、納豆、鶏ささ 身、チーズ、豚ひき 肉	冷凍みかん、もやし、たいこ ん、にんじん、玉葱、小松菜、 ねぎ、チングンサイ、葉ねぎ、 ごま	牛乳 せんべい パナナココアドック (乳:チーズドック) 牛乳		
05 一 月 一	雑穀ごはん 鮭の生姜焼き 鶏肉じゃが 磯和え	ニラと生揚げの味噌汁 りんご	米、じゃがいも、押 麦、雑穀ミックス、 砂糖、なたね油、三 温糖、せんべい	さけ、生揚げ、チー ズ、鶏肉、味噌	りんご、玉葱、ほうれんそう、 はくさい、にら、にんじん、い んげん、きざみのり、生姜 せんべい チーズ 麦茶	牛乳 ウエハース 牛乳(乳児)	
06 一 火 一	ホットドック(セルフ) 大豆サラダ 野菜スープ オレンジ	フランスパン、マヨ ネーズ、片栗粉、な たね油、砂糖、コッ ペパン	牛乳、ウインナー ソーセージ、大豆 (乾)、豚肉、飲む ヨーグルト	かぼちゃ、オレンジ、にんじ ん、きゅうり、キャベツ、玉 葱、スナップえんどう、コー ン、こんぶ	飲むヨーグルト せんべい かぼちゃちら(みたらし) カミカミ昆布 牛乳	牛乳 サブレ 牛乳(乳児)	
07 一 水 一	鶏ごぼうピラフ 大根とひじきの中華酢和え 白菜と豆腐のスープ 柿	米、さつまいも、米 粉、押麦、砂糖、 なたね油、無塩バ ター、ごま油、三温 糖	牛乳、木綿豆腐、鶏 肉、卵、ハム、かつ お節	かき、だいこん、ブロッコ リー、はくさい、玉葱、にんじ ん、ごぼう、さやえんどう、こ ま、ひじき、生姜、りんご	牛乳 ポーク 芋ちっだんご 牛乳	牛乳 ポーク 牛乳(乳児)	
08 一 木 一	ごはん(ラップおにぎり) かれいのゆかり揚げ 里芋煮 野菜のごま和え ★月に一度のおにぎり作り	なすと油揚げの味噌汁 バナナ	米、さといも、小麦 粉、くりの甘露煮、 三温糖、無塩バ ター、メープルシ ロップ、なたね油	かれい、鶏ひき肉、 牛乳、味噌、卵、油 揚げ	牛乳 ピスケット 粟入りメープルパンケーキ 牛乳(乳児)	牛乳 ピスケット お月様ゼリー 牛乳(乳児)	
09 一 木 一	ごはん(ラップおにぎり) かれいのゆかり揚げ 里芋煮 野菜のごま和え ★月に一度のおにぎり作り	なすと油揚げの味噌汁 バナナ	米、さといも、小麦 粉、くりの甘露煮、 三温糖、無塩バ ター、メープルシ ロップ、なたね油	かれい、鶏ひき肉、 牛乳、味噌、卵、油 揚げ	牛乳 ピスケット 粟入りメープルパンケーキ 牛乳(乳児)	牛乳 ピスケット お月様ゼリー 牛乳(乳児)	
10 一 金 一	サラダそうめん 鶏肉のアップルソース焼き 焼きポテト ふどう(巨峰) ★幼児、流しそうめん体験	干しそうめん、三温 糖、ほんこめ菓子、 さつまいも	ヨーグルト(ドリン ク)、鶏肉、チー ズ、うずら卵、	ふどう、ミニトマト、きゅう り、モロヘイヤ、りんご、干 しいたけ、トマト	牛乳 せんべい ほんこめ菓子 ジョア	牛乳 ポーク 牛乳(乳児)	
11 一 土 一	鶏肉のトマト煮ライス カミカミサラダ わかめスープ オレンジ	米、クロワッサン、 押麦、なたね油、三 温糖	牛乳、鶏肉	玉葱、オレンジ、トマト水煮、 きゅうり、しめじ、コーン、小 松菜、にんじん、切干大根、わ かめ、にんにく	牛乳 ピスケット クロワッサン 牛乳	牛乳 ポーク 牛乳(乳児)	
12 一 月 一	ごはん さばのゆず味噌焼き かぼちゃの甘煮 さゅうりの塩昆布和え	豆腐となめこの味噌汁 冷凍みかん	米、小麦粉、マーガ リン、コンフレー ク、砂糖、三温糖	さば、木綿豆腐、味 噌、卵、牛乳	冷凍みかん、かぼちゃ、きゅう り、なめこ、玉葱、小松菜、干 しうど、にんじん、ゆず果 皮、塩こんぶ	クラッカー 牛乳 コンフレーククッキー 牛乳(乳児)	牛乳 ポーク 牛乳(乳児)
13 一 火 一	ごはん 豆腐となめこの味噌汁 さばのゆず味噌焼き かぼちゃの甘煮 さゅうりの塩昆布和え	食パン(ジャム&マーガリン) 鶏肉の変わりソース焼き マカロニカレーソテー プロッコリースープ	食パン、米、マカロ ニ、なたね油、マ ーガリン、米粉、砂糖	鶏肉、ベーコン、牛 乳	パン、玉葱、キャベツ、ブ ロッコリー、いちごジャム、に んじん、ピーマン、ごま、わ かめ	牛乳 せんべい わかめおにぎり 牛乳(乳児)	牛乳 ポーク 牛乳(乳児)
14 一 木 一	ごはん 豆腐となめこの味噌汁 さばのゆず味噌焼き かぼちゃの甘煮 さゅうりの塩昆布和え	食パン(ジャム&マーガリン) 鶏肉の変わりソース焼き マカロニカレーソテー プロッコリースープ	食パン、米、マカロ ニ、なたね油、マ ーガリン、米粉、砂糖	鶏肉、ベーコン、牛 乳	パン、玉葱、キャベツ、ブ ロッコリー、いちごジャム、に んじん、ピーマン、ごま、わ かめ	牛乳 せんべい わかめおにぎり 牛乳(乳児)	牛乳 ポーク 牛乳(乳児)
15 一 水 一	ごはん 豚肉の生姜焼き チーズ入り粉吹芋 磯和え	ごはん	大根と油揚げの味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、砂 糖、なたね油、三温 糖、ビスケット	豚肉、味噌、油揚 げ、粉チーズ、牛 乳	りんごジュース、オレンジ、玉 葱、だいこん、はくさい、ほう れんそう、にんじん、アガ ー、きざみのり、生姜	牛乳 やさいかりんとう すりおろしりんごゼリー 野菜ピスケット 牛乳(乳児)
16 一 木 一	あんかけ焼きそば れんこんのごまサラダ 卵入り中華風コーンスープ 梨	あんかけ焼きそば れんこんのごまサラダ 卵入り中華風コーンスープ 梨	蒸し中華蕪、さつま いも、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、なたね油	鶏肉、卵、牛乳	なし、れんこん、もやし、コ ーン、玉葱、人参、キャベツ、ブ ロッコリー、マーマレード、チ ングン菜、だけのこ、小松菜、 ねぎ、ごま、生姜、きくらげ、 りんご	牛乳 せんべい さつま芋のマーマレード和え 牛乳(乳児)	牛乳 せんべい さつま芋のマーマレード和え 牛乳(乳児)
17 一 金 一	きびごはん いそ煮 野菜のおひたし	きびごはん	かぶと生揚げの味噌汁 ぶどう	米、食パン、きび、 片栗粉、砂糖、マーガリン、小麦 粉、三温糖、なたね 油	牛乳、さんま、生 揚げ、味噌、さつ ま揚げ、油揚げ、かつお節	ぶどう、もやし、バナナ、ほ うれんそう、かぶ、にんじん、玉 葱、いんげん、かぶ、葉、ひじ き、干ししいたけ	牛乳 ピスケット バナナトースト 牛乳
18 一 土 一	高野豆腐のそぼろごはん キャベツと油揚げの和え物 小松菜の味噌汁 バナナ	高野豆腐のそぼろごはん キャベツと油揚げの和え物 小松菜の味噌汁 バナナ	米、三温糖、なたね 油、サブレ	牛乳、鶏ひき肉、味噌、 卵、サブレ	バナナ、キャベツ、もやし、玉 葱、にんじん、小松菜、だけの こ、ねぎ、干ししいたけ、ご ま、	牛乳 せんべい 南瓜サブレ チーズ 牛乳	牛乳 せんべい 南瓜サブレ チーズ 牛乳
21 一 火 一	ごはん 味噌マヨネーズ和え 豚肉とごぼうの味噌汁 ★4歳児調理保育	ごはん	月見ポンチ(白玉) 乳:フルーツヨーグルト 味噌マヨネーズ和え 豚肉とごぼうの味噌汁	米、白玉、マヨネ ーズ、片栗粉、三温 糖、砂糖、ハト麦葉子 ヨーグルト(加糖)、鶏肉、豚肉、鶏 ごし豆腐、味噌、サ ラダチキン	なす、だいこん、みかん缶、は くさい、バナナ、パイン缶、ブ ロッコリー、ごぼう、にんじ ん、葉ねぎ、生姜、ごま	牛乳 ポーク はとむぎおこし ヨーグルト 麦茶	牛乳 ポーク はとむぎおこし ヨーグルト 麦茶
22 一 水 一	ロールパン ミートグラタン コーンサラダ キャベツのスープ	ロールパン	オレンジ	ロールパン、米、も ち米、マカロニ、砂 糖、なたね油、ごま 油、無塩バター	豚ひき肉、ピザ チーズ、きな粉、牛 乳	玉葱、オレンジ、キャベツ、 コーン、レタス、にんじん、 ねぎ、トマト缶詰、いんげ ん、トマトピューレ、生わか め、にんにく	牛乳 せんべい きなこのおはぎ 牛乳(乳児)
24 一 金 一	栗ごはん お月見くね(レモン風味) さつま芋サラダ(月うさぎ) きのこのスープ	栗ごはん	柿	米、さつまいも、く り、もち米、マヨ ネーズ、マカロニ、 片栗粉、パン粉、な たね油、せんべい	鶏ひき肉、ダイス チーズ、牛乳	かき、玉葱、大根、ほ うれんそう、しめじ、ねぎ、えだまめ、 えのきだけ、人参、サラダ菜、 れんこん、レモン果汁、干し椎 茸、生姜、みかん、ゼリー	牛乳 ピスケット お月様ゼリー 星せんべい 牛乳(乳児)
25 一 木 一	豚丼 春雨サラダ チングン菜のスープ バナナ	豚丼	春雨サラダ	米、はるさめ、三温 糖、なたね油、ごま 油、焼きドーナツ	牛乳、豚肉(肩 ロース・小間)、ハム	バナナ、玉葱、チングンサイ、 きゅうり、にんじん、わかめ	牛乳 せんべい 焼きドーナツ 牛乳
27 一 月 一	ごはん・納豆 生揚げの中華煮 梅ドレッシングサラダ 小松菜と麩の味噌汁	ごはん・納豆	オレンジ	米、小麦粉、砂糖、 白玉粒、三温糖、な たね油、ごま油、片 栗粉	納豆、生揚げ、 ヨーグルト、豚 肉、鶏ささ身、う ずら卵水煮缶、卵、味 噌、牛乳	オレンジ、白菜、玉葱、りん ご、大根、小松菜、きゅうり、 にんじん、もやし、だけのこ、 にら、ねぎ、うめ干し、干し椎 茸、レモン果汁、にんにく	牛乳 クラッカー りんごのヨーグルトケーキ 牛乳(乳児)
28 一 火 一	黒糖ロールパン めかじきのコンフレーク焼き グリーンサラダ ミネストローネ	黒糖ロールパン	ぶどう	黒糖ロールパン、さ つまいも、コーンフ レーク、マヨネ ーズ、メープルシロッ プ、なたね油、	牛乳、かじき、チ ーズ、ベーコン	ぶどう、玉葱、キャベツ、レタ ス、きゅうり、ブロッコリー、 にんじん、トマトピューレ、野 菜ジュース、セロリ、にんにく いもケンピ	飲むヨーグルト せんべい チーズ 牛乳
29 一 水 一	もみじごはん 鶏の塩から揚げ あんばんまんボテト れんこんのきんぴら	もみじごはん	野菜のごま和え わかめのすまし汁 みかん れんこんのきんぴら	米、コッペパン、ボ ティ、片栗粉、小麦 粉、三温糖、丸パン	牛乳、鶏肉、涼り 豆腐	みかん、れんこん、にんじん、 はくさい、ほうれんそう、玉 葱、コーン、すりごま、にんに く、わかめ	牛乳(乳児) ポーク うすまきパン 牛乳
30 一 木 一	スパゲティミートソース かぼちゃサラダ アーサ汁 バナナ	スパゲティ	米、マヨネ ーズ、押麦、なたね 油、ごま油	豚ひき肉、木綿豆 腐、しらす干し、 ダイスチーズ、ピ ザチーズ、かつお 節、牛乳	玉葱、かぼちゃ、バナナ、トマ ト水煮、にんじん、きゅうり、 トマトピューレ、チングンサイ、 干ししづくどう、ねぎ、セロ リ、生姜、あおさ、にんにく	牛乳 ピスケット カルシウムごはん 牛乳(乳児)	