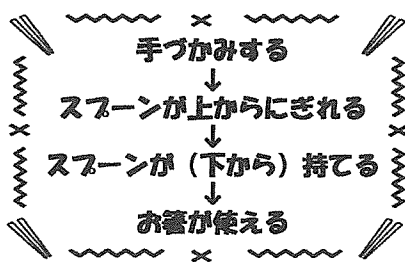


- ☺ + ☺ + ☺
- + ～今月の目標～ +
- 🍴 食器の使い方、マナーを身に付けよう。
- ☺ + ☺ + ☺

この夏は、連日の猛暑、そして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。

スプーンとおはしのおはなし

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）



0・1・2歳児

箸につながるスプーンの持ち方

箸を持ち始めるのは3歳を過ぎてから。それまでに、発達に合わせてスプーンを持って使う経験を重ねることで、箸へと自然な形で移行していきます。

①手づかみ食べ（生後9か月頃～）



ひじを起点に、つかんだ物を口に運ぶ。

ポイント

手づかみ食べの頃からスプーンは置いておきましょう。自然に興味をもち始めます。

②上手握り（1歳～1歳半頃）



柄の部分を上から握る。



ポイント

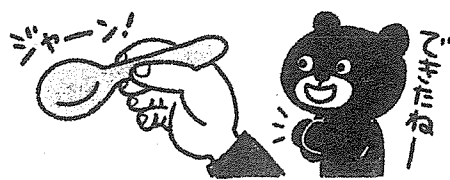
鉛筆握りは、手首がなめらかに動くようになってから。クレヨンなどがうまく握れていれば移行して。

③下手握り（1歳半～2歳頃）



柄の部分を下から握る。

③鉛筆握り（2歳頃～）



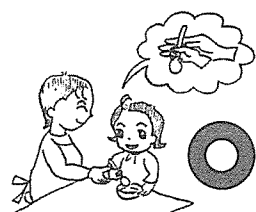
スプーンの柄の部分、3本の指で持つ。



※発達には個人差があります

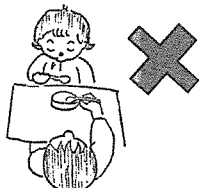
スプーンの練習のポイント

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で、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。



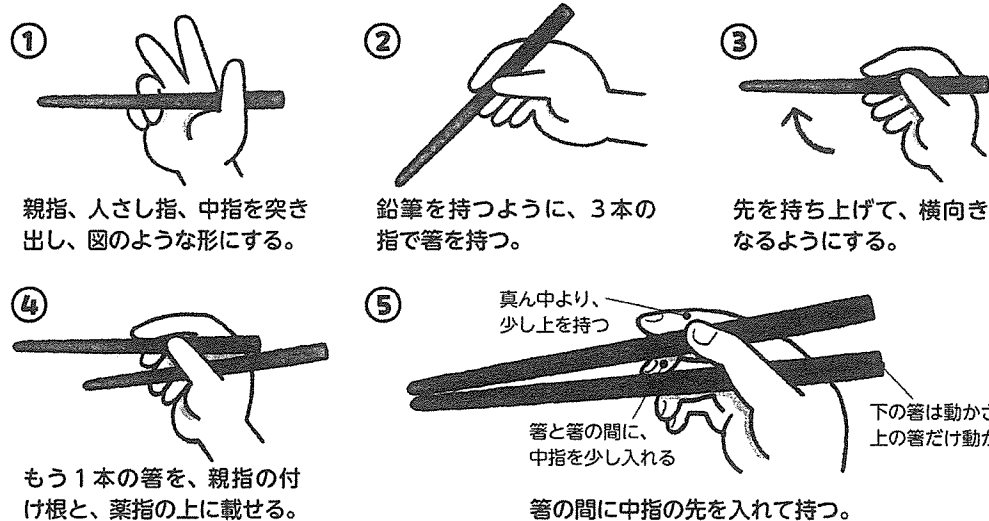
食べさせるときも、子どもが食べるときと同じ向きにスプーンをはこべます。

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。



親子で確認 箸の持ち方

箸への移行は、子どもの様子を見ながら、家庭と園で連携して進めていきましょう。



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。



褒めて、褒めて♡

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ります。また、スムーズに練習してもらうために箸の使い方をテーマにした絵本の読み聞かせをしてみるのもいいかもしれませんね。



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。

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、ぱ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。

☆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。

お月見を楽しみましょう



9月17日は十五夜

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17日）を十五夜と呼び、お月見だんごやすすき、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日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。令和6年度の食生活改善普及運動は、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、適切な量と質の食事を摂取する観点で「バランスの良い食事を摂っている者の増加」「野菜摂取量の増加」「果物の摂取量の増加」、「食塩摂取量の減少」を目標としています。給食でも、薄味を心がけた和食を中心に、野菜や果物を多く取り入れて摂取量を増やせるよう工夫したり、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しています。





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	3時おやつ	3時おやつ
02	α化米ごはん(防災の日) 水(保存水) レトルトカレー(備蓄用) みかん缶 乾物の味噌汁	アルファ化米、じゃがいも、油、三温糖、なたね油、米粉クッキー(ビスケット)、せんべい	牛乳、豚肉、米みそ、凍り豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、みかん缶、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	牛乳(幼・乳) せんべい 米粉クッキー(備蓄) 2歳児~(1歳児、ビスケット) パック牛乳	
03	ごはん(ラップおにぎり) ちすくの味噌汁 鮭の塩焼き かぼちゃの甘煮 野菜のおひたし	米、スパゲティ、三温糖、なたね油、ビスケット	牛乳、さけ、米みそ、油揚げ、ベーコン、粉チーズ、かつお節	かぼちゃ、オレンジ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、もずく、ピーマン、にんじん、オクラ、焼きのり	牛乳(幼・乳) ビスケット ナポリタン(チーズ入) 牛乳	
04	きのこの豆乳クリームライス カミカミサラダ キャバツスープ みかん(乳児)	米、コッペパン、上新粉、押麦、米粉、なたね油、三温糖、クラッカー	牛乳、豆乳、鶏もも肉、豆乳生クリーム、きな粉	たまねぎ、りんごジュース、キャベツ、にんじん、パイン、もも、きゅうり、みかん缶、ブロッコリー、いんげん、しめじ、エリンギ、切干大根、みかん、みかん缶	牛乳(幼・乳) クラッカー きなこ揚げパン 牛乳	
05	麻婆焼きそば 華風和え(ツナ) アーサ汁 バナナ	無し中華麺、なたね油、片栗粉、ごま油、三温糖、せんべい、米菓子	ヨーグルト、豚ひき肉、ツナ水餃子、サラダちくわ、米みそ、牛乳	バナナ、なす、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、にら、あおさ、干ししいたけ、しょうが、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい おこめ棒 ヨーグルト 麦茶	
06	きびごはん かつおと野菜の揚げ煮 ごぼうの梅おかか和え えのきと小松菜の味噌汁	米、さつまいも、薄力粉、くりの甘露煮、片栗粉、三温糖、無塩バター、きび、メープルシロップ、ポーロ	かつお、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ、卵、牛乳、かつお節、牛乳	りんご、ごぼう、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン、きゅうり、えのきだけ、いんげん、うめ干し、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) ポーロ 栗入りメープルパンケーキ 牛乳(乳児)	
07	高野豆腐のそぼろごはん オクラときゅうりのナムル わかめの味噌汁 オレンジ	米、三温糖、なたね油、ごま油、せんべい、ビスケット	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、米みそ、油揚げ、凍り豆腐	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、オクラ、たけのこ、ねぎ、すりごま、干ししいたけ、カットわかめ、きざみのり	牛乳(幼・乳) せんべい ビスケット チーズ 牛乳	
09	ごはん カレイの西京焼き いそ煮(大豆入り) 野菜のごま和え	米、三温糖、なたね油、ビスケット、せんべい	牛乳、かれい、木綿豆腐、米みそ、無し大豆、あずき(乾)、さつま揚げ、油揚げ	なし、とうがんと、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、いんげん、葉ねぎ、すりごま、ひじき、干ししいたけ、粉かんでん、しょうが、りんご	牛乳(幼・乳) ビスケット 水ようかん せんべい 牛乳	
10	酵母パン つくねの照焼き マカロニサラダ(チーズドレ) 白菜とはんぺんのスープ	酵母パン、さつまいも、米粉、マカロニ、砂糖、三温糖、パン粉、なたね油、片栗粉、食パン、せんべい	鶏ひき肉、ぶちはんぺん、豆乳、クリームチーズ、牛乳、飲むヨーグルト	バナナ、はくさい、トマト、たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、サラダ菜、れんこん、ごま、干ししいたけ、しょうが	飲むヨーグルト せんべい 手っちだんご 牛乳(乳児)	
11	ミートドリア たらこポテト ピーフンスープ グレープフルーツ	米、じゃがいも、薄力粉、マヨネーズ、押麦、バター、三温糖、ビーフン、なたね油、ごま油、ポーロ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ピザチーズ、卵、たらこ	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、りんご、ブロッコリー、ねぎ、チンゲンサイ、干しぶどう、しょうが、干ししいたけ、にんにく、パセリ、オレンジ	牛乳(幼・乳) ポーロ りんご蒸しパン 牛乳(乳児)	
12	月見うどん(乳児:芋) ししゃものゆかり揚げ きゅうりとわかめの酢の物 みかん	ゆでうどん、米、薄力粉、押麦、なたね油、ごま油、三温糖、さつまいも、せんべい	ししゃも、豚肉、牛乳、納豆、鶏ひき肉、牛乳、たらこ	りんごジュース、みかん、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、ねぎ、生わかめ、干ししいたけ	牛乳(幼・乳) せんべい 納豆チャーハン 麦茶	
13	ごはん・ごぼうのふりかけ 鶏肉の塩麹焼き 煮豆(金時豆) しらす和え	米、三温糖、米こうじ、なたね油、ごま油、ウエハース、ビスケット	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、いんげんまめ(乾)、米みそ、しらす干し	ぶどうジュース、かき、緑豆もやし、こまつな、ごぼう、なす、たまねぎ、ぶどう、にんじん、オクラ、アガー、ごま、オレンジ	牛乳(幼・乳) ウエハース ぶどうゼリー ビスケット 牛乳(乳児)	
14	ガーリックチャーハン ちくわときゅうりのサラダ(中華) 青菜と豆腐のスープ バナナ	米、クロワッサン、押麦、なたね油、ごま油、せんべい	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、焼くわ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、チンゲンサイ、ピーマン、ごま、生わかめ、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい クロワッサン 牛乳	
17	栗ごはん めかじきの生姜焼き れんこんのきんぴら 磯和え	米、薄力粉、くり、もち米、三温糖、無塩バター、ごま油、クラッカー	かじき、米みそ、牛乳、卵、油揚げ、きな粉、脱脂粉乳	りんご、ほうれんそう、れんこん、にんじん、かぶ、たまねぎ、コーン、かぶ・葉、きざみのり、しょうが、こんぶ(だし用)	牛乳(幼・乳) クラッカー きなこミルクスコーン 牛乳(乳児)	

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	3時おやつ	3時おやつ
18	海南チキンライス 切干大根のサブジ モロヘイヤスープ パイン	米、ベーグルパン、押麦、なたね油、三温糖、ごま油、せんべい	鶏もも肉、木綿豆腐、ベーコン、牛乳	パイナップル、トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、モロヘイヤ、ねぎ、こまつな、切り干しだいこん、にんじん、すりごま、にんにく、しょうが、バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい チーズベーグルパン 牛乳(乳児)	
19	パリパリ春巻き かぼちゃサラダ わかめスープ みかん	米、はるさめ、無塩バター、マヨネーズ、焼餅、ワタシの皮、ごま油、三温糖、野菜かりんとう	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、生揚げ、ダイスチーズ、牛乳	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、干しぶどう、ねぎ、にら、たけのこ、しいたけ、にんにく、カットわかめ	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう 手作り餃子 ヨーグルト 麦茶	
20	ごはん さんまのかばやき(揚げ) さつまいものレモン煮 野菜のおひたし	米、さつまいも、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、三温糖、小麦粉、ビスケット	牛乳、さんま、木綿豆腐、米みそ、かつお節	かき、もやし、こまつな、たまねぎ、なめこ、にんじん、葉ねぎ、こんぶ、レモン果汁、あおのり、バナナ	牛乳(幼・乳) ビスケット お好みマカロニ カミカミ昆布 牛乳	
21	三色ごはん コーンサラダ 豆腐とニラのすまし汁 オレンジ	米、なたね油、三温糖、ごま油、せんべい	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐	オレンジ、こまつな、とうもろこし、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、にら、生わかめ、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい 焼きドーナツ 牛乳	
24	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 焼きポテト ブロッコリー入り野菜ソテー	ロールパン、フライドポテト、米、もち米、三温糖、無塩バター、薄力粉、なたね油、食パン、せんべい	牛乳、鶏もも肉、ゆであずき缶、ベーコン、生クリーム	ぶどうジュース、バナナ、たまねぎ、キャベツ、コーンクリーム、にんじん、コーン、ブロッコリー、マーマレード、すりごま、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい ごまのおはぎ ぶどうジュース	
25	スパゲティミートソース 大豆サラダ ひじきのスープ(卵入り) グレープフルーツ	スパゲティ、米粉、黒砂糖、マヨネーズ、なたね油、葱、なたね油、片栗粉、ポーロ	豚ひき肉、無し大豆、卵、木綿豆腐、ベーコン、牛乳	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、トマト水餃子、きゅうり、チンゲンサイ、トマトピューレ、セロリ、ひじき、しょうが、にんにく、オレンジ	牛乳(幼・乳) ポーロ 米粉のサターアングキー 牛乳(乳児)	
26	雑穀ごはん さばのゆず味噌焼き 大根と豚肉の煮物 ゆかり和え	米、食パン、干しとうもろこし、三温糖、押麦、雑穀ミックス、なたね油、ウエハース	牛乳、さば、豚肉、米みそ、飲むヨーグルト	みかん、だいこん、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、いちごジャム、ほうれんそう、いんげん、ゆず果皮	飲むヨーグルト ウエハース ジャムサンド 牛乳	
27	うさぎごはん (ミミ:さくさく揚げ) 里芋コロッケ(おから入り) れんこんサラダ	米、さといも、さつまいも、水餃子、パン粉、薄力粉、マヨネーズ、ごま油、米粉、三温糖、ビスケット、せんべい	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ、乾燥卵から、牛乳	れんこん、たまねぎ、にんじん、だいこん、ブロッコリー、こまつな、ごぼう、ねぎ、黒ごま、りんごジュース、りんご、アガー	牛乳(幼・乳) ビスケット かき水(1歳:ヨーグルト) 揚げあられ(1歳:せんべい) 麦茶	
28	ジュージー キャベツのさっぱり和え アーサ汁 バナナ	米、三温糖、なたね油、せんべい、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、豚肉、ハム、油揚げ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、刻みこんぶ、あおさ、干ししいたけ	牛乳(幼・乳) せんべい ビスケット 牛乳	
30	ごはん さわらの香味焼き 肉じゃが 塩昆布和え	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、無塩バター、ごま油、なたね油、クラッカー	牛乳、さわら、木綿豆腐、豚肉、カッターチーズ、米みそ、卵	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、しらたき、干しぶどう、いんげん、ねぎ、塩こんぶ、すりごま、しょうが、にんにく、りんご	牛乳(幼・乳) クラッカー チーズドロップクッキー 牛乳(幼・乳)	

★今月は、りんご、梨、柿など秋の果物が登場します(1歳半までは加熱をして提供しています)。
★4日のフルーツポンチと13日のぶどうゼリーに「ぶどう」(デラウエア)を、4、5歳児のみ、食べ方指導のもと取り入れる予定です。

9月1日防災の日

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、備蓄しているレトルトのカレー(子ども用カレー)、ローリングストックをしている乾物類や缶詰、おやつ、保存水を使います。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。

秋のお彼岸に「おはぎ」

秋分の日を以て前後3日間の計7日間を秋のお彼岸といいます。秋のお彼岸に食べる「おはぎ」と、春のお彼岸に食べる「ぼたもち」は、基本的に同じもの。それぞれの季節の花の名前にちなんで呼び方を変えているそうです。(24日おやつ)

★献立は都合により変更する場合があります <9月平均摂取量 乳児/549kcal 幼児/609kcal>