

きゅうしよくだより

9月号

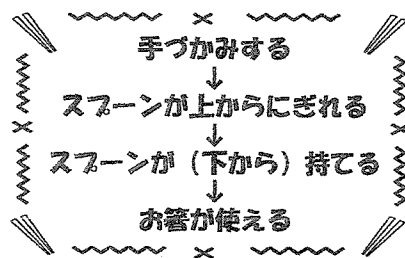
今年の夏も猛暑、そしてまだまだ残暑の厳しい日が続きます。天気によって気温差があり、夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて登園し、元気に遊べるといいですね。

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）

～太陽の子保育園～
2025.9.1

- ～今月の目標～
- 食器の使い方、マナーを身に付けよう。



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。

②上手握り（1歳～1歳半頃）

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。



柄の部分を上から握る。

③下手握り（1歳半～2歳頃）



柄の部分を下から握る。

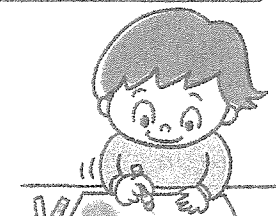
④鉛筆握り（2歳頃～）



スプーンの柄の部分、3本の指で持つ。



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。



※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、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。



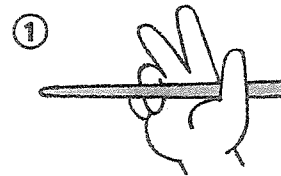
食べさせるときも、子どもが食べるときと同じ向きにスプーンをはさみます。

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。

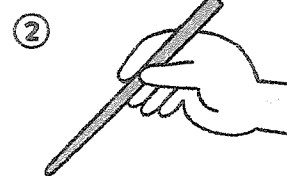


親子で確認 箸の持ち方

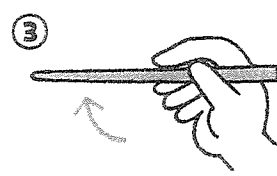
箸への移行は、子どもの様子を見ながら、家庭と園で連携して進めていきましょう。



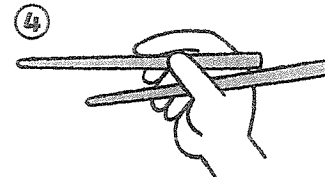
① 親指、人さし指、中指を突き出し、図のような形にする。



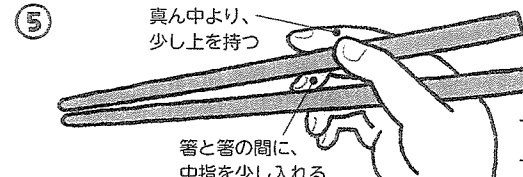
② 鉛筆を持つように、3本の指で箸を持つ。



③ 先を持ち上げて、横向きになるようにする。



④ もう1本の箸を、親指の付け根と、薬指の上に載せる。



⑤ 箸の間に中指の先を入れて持つ。

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ていってほしいですね。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「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。

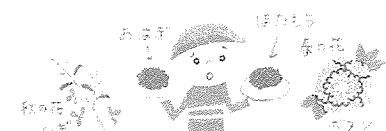


お箸の練習は... 褒めて褒めて

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。ちょっとしたできごとでも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。

秋のお彼岸に「おはぎ」

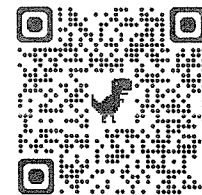
秋分の日をはさんで前後3日間の計7日間を秋のお彼岸といいます。秋のお彼岸に食べる「おはぎ」と、春のお彼岸に食べる「ぼたもち」は、基本的に同じもの。それぞれの季節の花の名前にちなんで呼び方を変えているそうです。（24日おやつ）



食生活改善普及運動&健康増進普及月間

- 厚生労働省では、毎年9月は「食生活改善普及運動」と「健康増進普及月間」の期間と定めています。
- 健康増進普及月間は「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、よい睡眠」～健康寿命の延伸～
- 食生活改善普及運動のテーマは「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。

健康増進普及月間については、厚生労働省のHPをご覧ください。子どもたちのためにも、まずは保護者が健康的な生活習慣を!



健康増進普及月間について

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 － 月 －	α化米ごはん（防災の日） － 水（保存水） － こどもカレー（備蓄用） － 乾物のみそ汁 － 備蓄用ゼリー（ぶどう味） ★防災集会	アルファ化米、じゃがいも、油、ごま油、三温糖、なたね油、ビスケット	牛乳、豚肉、豚肉、みそ、豚ひき肉	玉葱、人参、だいこん、ごま、ねぎ	牛乳（幼・乳）せんべい ビスケット（備蓄） バック牛乳
02 － 火 －	酵母パン － カレイのマリネ － スパゲティソテー － 野菜スープ	ロールパン、スパゲティ、三温糖、なたね油、薄力粉、食パン、あらね	豆腐、かれい、ゆであずき、鶏もも肉、ベーコン、牛乳	オレンジ、玉葱、キャベツ、人参、ブロッコリー、いんげん、ピーマン、粉かてん	牛乳（幼・乳）ポーロ 豆腐と小豆のようかん 揚げあらね 牛乳（乳児）
03 － 水 －	鶏ねぎうま塩うどん － さつま芋のごまよこし － バナナ － 夏野菜サラダ	ゆであどん、さつま芋、米、米こうじ、三温糖、きび、なたね油、ごま油、油	鶏もも肉、ツナ水素缶、牛乳	バナナ、トマト、なす、モロヘイヤ、きゅうり、人参、ねぎ、すりごま、玉葱、干ししいたけ、きざみのり	牛乳（幼・乳）せんべい ミニ五平餅 牛乳（乳児）
04 － 木 －	バリバリ餅餅（にら、たけのこ） － ちくわときゅうりのサラダ － 中華風コーンスープ（卵） － グレープフルーツ	米、じゃがいも、強力粉、はるさめ、マヨネーズ、ワナンの皮、なたね油、ごま油、片栗粉、三温糖、	牛乳、飲むヨーグルト、豚ひき肉、卵、サラダちくわ、粉チーズ	グレープフルーツ、コーンクリーム、きゅうり、人参、チンゲンサイ、ねぎ、コーン、たけのこ、にら、しいたけ、こんぶ、ごま、生わかめ、にんにく、あおのり、みかん	飲むヨーグルト ビスケット じゃが芋ボンデケーキ カミカミ昆布 牛乳
05 － 金 －	ごはん（ラップおにぎり） － 鮭の塩焼き － かぼちゃの甘煮 － 野菜のおひたし	米、フランスパン、三温糖、無塩バター、なたね油、食パン	牛乳、さけ、木綿豆腐、みそ、かつお節	かぼちゃ、りんご、もやし、ほうれんそう、玉葱、もずく、人参、オクラ、焼きのり	牛乳（幼・乳）やさいかりんとう カリカリみそバタートースト 牛乳
06 － 土 －	ガーリックチャーハン － 華風和え － わかめスープ － バナナ	米、押麦、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ	バナナ、玉葱、だいこん、きゅうり、人参、ごま、ピーマン、カットわかめ、にんにく	牛乳（幼・乳）せんべい チーズドッグ 牛乳
08 － 月 －	雑穀ごはん － かつおと野菜の揚げ煮 － ごぼうの梅おかか和え － 豆腐とえのきの味噌汁	米、さつま芋、薄力粉、くりの煮、片栗粉、三温糖、無塩バター、メーブルシロップ、押麦、雑穀ミックス	かつお、木綿豆腐、鶏ささ身、みそ、卵、牛乳、かつお節	オレンジ、ごぼう、玉葱、ごま、人参、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、生姜	牛乳（幼・乳）クラッカー 栗入りメーブルパンケーキ 牛乳（乳児）
09 － 火 －	チキンバーガー（味噌風味） － れんこんサラダ（中華） － イタリアンスープ － バナナ	バーガーパン、米、さといも、ごま油、パン粉、なたね油、三温糖	鶏もも肉、卵、ベーコン、みそ、牛乳、粉チーズ	りんごジュース、バナナ、れんこん、ブロッコリー、玉葱、人参、キャベツ、サラダ菜、にんにく	牛乳（幼・乳）せんべい 里芋ごはん りんごジュース
10 － 水 －	ミートドリア － 大豆サラダ － ビーフンスープ － グレープフルーツ	米、マカロニ、押麦、マヨネーズ、バター、薄力粉、ビーフン、黒砂糖、なたね油、ごま油、三温糖	ヨーグルト、牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ピザチーズ、煮し大豆、きな粉	グレープフルーツ、玉葱、人参、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、生姜、干ししいたけ、にんにく、パセリ、オレンジ	牛乳（幼・乳）ビスケット マカロニかりんとう （乳児：マカロニきなこ） ヨーグルト
11 － 木 －	ごはん － ほっけの西京焼き － いそ煮 － 野菜のごま和え	米、三温糖、なたね油、ビスケット	ほっけ、生揚げ、チーズ、牛乳、みそ、さつま揚げ、油揚げ	なし、もやし、ごま、玉葱、にら、人参、いんげん、すりごま、ひじき、干ししいたけ、生姜、りんご	牛乳（幼・乳）ポーロ ビスケット チーズ 麦茶
12 － 金 －	ミルクカレーうどん － がんもの煮つけ － しらす和え － みかん	ゆであどん、三温糖、薄力粉、なたね油、油、米糀	牛乳、がんもどき、豚肉、しらす干し	みかん、緑豆もやし、玉葱、ほうれんそう、人参、オクラ、バナナ	牛乳（幼・乳）ポーロ おこめ棒 ミニゼリー（乳児：バナナ） 麦茶
13 － 土 －	高野豆腐のそぼろごはん － キャベツのさっぱり和え － 青菜のスープ － オレンジ	米、クロワッサン、三温糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、凍り豆腐、ハム	オレンジ、緑豆もやし、人参、玉葱、コーン、きゅうり、たけのこ、ごま、ねぎ、干ししいたけ	牛乳（幼・乳）せんべい クロワッサン 牛乳
16 － 火 －	ごはん － ぶりの甘酢あんかけ － じゃが芋の土佐煮 － 塩昆布和え	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、無塩バター、なたね油、ごま油	ぶり、木綿豆腐、カッテージチーズ、みそ、卵、かつお節、牛乳	りんご、玉葱、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、人参、もやし、干しぶどう、ピーマン、塩こんぶ	牛乳（幼・乳）クラッカー チーズドロップクッキー 牛乳（乳児）

★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/539kcal 幼児/595kcal>

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	
17 － 水 －	ビビンバ － チョレギ風サラダ － 冬瓜とはんぺんのスープ － パイン	米、コッパパン、三温糖、なたね油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、ぶちはんぺん	パイナップル（パナ）、とうがん、ごま、レタス、もやし、ブロッコリー、玉葱、人参、ねぎ、ごま、きざみのり、海藻ミックス、すりごま、生姜、にんにく、	牛乳（幼・乳）せんべい 揚げパン 牛乳
18 － 木 －	カレークリームライス － ゆずごまサラダ － アーサ汁 － オレンジ	米、押麦、薄力粉、無塩バター、なたね油、三温糖、ウエハース	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ハム、みそ、生クリーム、脱脂粉乳	塩こんぶ、玉葱、オレンジ、だいこん、人参、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、しめじ、ゆず果汁、すりごま、ごま、ひじき、あおさ	牛乳（幼・乳）ビスケット 味噌田楽 Caウエハース 麦茶
19 － 金 －	きびごはん － メカジキの味噌揚げ － 煮豆（金時豆） － 磯和え	米、薄力粉、さつま芋、三温糖、片栗粉、きび、ごま油	かじき、ヨーグルト（無糖）、いんげん、まめ（乾）、豚肉、みそ、卵、油揚げ、牛乳	かき、もやし、ごま、もも（黄桃）、だいこん、人参、ごぼう、ねぎ、葉ねぎ、レモン果汁、きざみのり、にんにく、みかん	牛乳（乳・幼）やさいかりんとう ももヨーグルトケーキ 牛乳（乳児）
20 － 土 －	豚丼 － 酢の物 － ほうれん草と鮭の味噌汁 － バナナ	米、三温糖、焼き鮭、なたね油、せんべい	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、玉葱、きゅうり、ほうれんそう、生わかめ、人参、葉ねぎ	牛乳（幼・乳）ポーロ せんべい ミニゼリー 牛乳
22 － 月 －	スパゲティミートソース － カミカミサラダ － ひじきと卵のスープ － グレープフルーツ	スパゲティ、なたね油、三温糖、片栗粉、ミニたい焼き	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ベーコン	玉葱、グレープフルーツ、人参、トマト水煮、きゅうり、ほうれんそう、トマトピューレ、切り干しだいこん、セロリ、ひじき、生姜、にんにく、オレンジ	牛乳（幼・乳）せんべい ミニたい焼き 牛乳（乳児）
24 － 水 －	胚芽パン － 鶏肉のマーマレード焼き － ブロッコリー入り野菜ソテー － コーンチャウダー	ライ麦パン、米、もち米、無塩バター、三温糖、薄力粉、なたね油、食パン	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、きな粉、生クリーム	バナナ、玉葱、キャベツ、コーンクリーム、人参、コーン、ブロッコリー、マーマレード、にんにく、生姜	牛乳（幼・乳）せんべい きなこのおはぎ 麦茶
25 － 木 －	栗ごはん － 鮭の生焼焼き － ごぼうスティック煮 － 梅おかか和え	米、さつまいも、くり、もち米、油、米粉、ごま油、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、チーズ、みそ、かつお節	なし、ごぼう、緑豆もやし、人参、ほうれんそう、玉葱、なめこ、葉ねぎ、うめ干し、生姜、こんぶ（だし用）	飲むヨーグルトクラッカー さつまいものさくさく揚げ チーズ 牛乳
26 － 金 －	ハヤシライス（うさぎごはん） － れんこんの真砂和え － お月見（もずく）スープ － ゼリーボンチ	米、さつまいも、薄力粉、三温糖、米粉、マヨネーズ、なたね油、豆乳バター、メーブルシロップ、焼き鮭、粉糖	豚肉、ウインナーソーセージ、木綿豆腐、たらこ、豆乳、豆乳生クリーム、牛乳	みかんジュース、玉葱、人参、れんこん、かぼちゃ、みかん、パイン缶、もずく、トマト水煮、ぶどうジュース、もも、ブロッコリー、マヨネーズ、ごま、アガー、干しぶどう、すりごま、にんにく	牛乳（幼・乳）ビスケット かぼちゃマフィン みかんジュース
27 － 土 －	ケチャップライス － マカロニフレンチ － 青菜のスープ － オレンジ	米、マカロニ、押麦、なたね油、焼きドーナツ	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉	オレンジ、玉葱、人参、きゅうり、チンゲンサイ、ピーマン	牛乳（幼・乳）せんべい 焼きドーナツ 牛乳
29 － 月 －	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、片栗粉、砂糖、三温糖、小麦粉、かりんとう	ヨーグルト、牛乳、さんま、みそ、油揚げ、かつお節、だい	かき、はくさい、ごま、かぶ、玉葱、人参、かぶ、葉、レモン果汁、みかん	牛乳（幼・乳）ポーロ やさいかりんとう ヨーグルト 麦茶
30 － 火 －	麻婆焼きそば － 大根とツナのサラダ － モロヘイヤスープ － バナナ	煮し中華麺、米粉、なたね油、黒砂糖、油、片栗粉、ごま油、三温糖	豚ひき肉、豆乳、木綿豆腐、ツナ水素缶、みそ、牛乳	バナナ、なす、だいこん、玉葱、人参、モロヘイヤ、ねぎ、きゅうり、ピーマン、干しぶどう、干ししいたけ、生姜、にんにく	牛乳（幼・乳）せんべい 米粉黒糖焼しパン 牛乳（乳児）

★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）

9月1日防災の日

9月1日は防災の日、保育園では防災訓練の一環として、備蓄している非常食を使った給食を提供します。給食では、お湯を入れるだけでできるアルファ米や、備蓄米、レトルトカレー、さらに乾物類やおやつ、保存水などを活用します。これは、災害時でも子どもたちが安心して食事ができるよう、非常食を体験する大切な機会です。離乳食や粉ミルクも常備しており、当日はそれらも使用する予定です。もしもの時に大切な食料を、ご家庭でも余裕のあるうちに準備し、食へ慣れておくことが大切です。この機会にご家庭の防災備蓄についても確認してみてくださいはいかがですか？

