



# 給食便り

希給食第4号  
希望の星保育園  
平成29年2月3日  
園長 兼城佐代子

暦の上では春となりましたが、本格的な春が待たれるこの頃です。

さて、明日の保育参観では子どもたちがお友達と一緒に楽しくお食事している様子もご覧ください。6月の参観の頃よりも自分で食べられるようになったり、スプーンやフォーク・お箸が上手に使えるようになったりと成長が感じられることと思います。

## スプーンの持ち方練習・3ステップ

手づかみ食べしていた子どもたちが、スプーンを使って自分で食べるようになっていきます。まだ上手に食べられないかもしれませんが、少しずつ練習していきますので、見守ってあげてくださいね。

### ステップ1



#### スプーンを上から握る

まだ指先の力が足りず上手にすくえない事もありますが、自分で食べたい気持ちを大切に！

### ステップ2



#### スプーンを下から握る

スプーンを使う事に慣れてきたら下から柄を握るようにしてあげてくださいね

### ステップ3



#### えんぴつ持ち

将来お箸やえんぴつを上手に使えるようにするためには、スプーンで十分に練習することが大切です。

### スプーンが上手の使えるようになるために

子どもの手に力が付き、器用にスプーンが使えるようになるために、砂場遊びや粘土・ブロックなどの指先を使う遊びを取り入れるといいですね！



### おすすめのスプーン・フォーク！

子どもが握りやすく、すべりにくい持ち手と子どもの口の大きさにあった大きさで少し深みがあるとこぼれにくく食べやすいですね！



### 正しい姿勢で食べましょう

正しい姿勢は食道がまっすぐとなり、胃が活動しやすいので消化が促されやすく、体にもやさしい姿勢です。

- \*背中をきりんのように伸ばす。
- \*おなかとテーブルの間をグーの手が1個入る位開ける。
- \*椅子の奥まで深く腰かける。
- \*足の裏はしっかり床につける。





# 給食便り

希給食第4号  
希望の星保育園  
平成29年2月3日  
園長 兼城佐代子

暦の上では春となりましたが、本格的な春が待たれるこの頃です。

さて、明日の保育参観では子どもたちがお友達と一緒に楽しくお食事している様子もご覧ください。6月の参観の頃よりも自分で食べられるようになったり、スプーンやフォーク・お箸が上手に使えるようになったりと成長が感じられることと思います。

## 只今 お箸練習中！！

2歳児クラスからお箸の練習を開始し4歳児クラスになると上手に使えるようになる子もいます。



2歳児  
エジソンの箸で練習中



3歳児  
野菜をつかめるようになりました



4歳児  
食器もキチンと持って食べていますね

## はしのもちかた

1 3ぼんの ゆびで、はしを 1ぼん はさむ



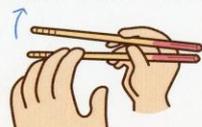
2 はしの さきを うえと したに うごかす



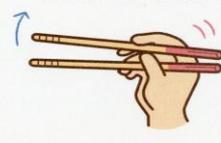
3 もう1ぼんの はしを したから さしこむ



4 したの はしを おさえてもらい、うえの はしを うごかす



5 じぶんで うえの はしだけを、うごかす



## はしの選び方



● 子どもの手首から中指の先までの長さ+2~3cm くらいの物を選ぶ

- はしは、やや角張っていて、先端に滑り止めが付いていると、つまみやすい
- プラスチック製より、木製の物のほうが滑りにくい



## お茶碗、持てるかな？

お箸が上手に使えても、食器を持たずに食べると背中が丸まってしまいます。子どもの手の大きさにあってなかったり、お茶碗が重すぎてもきちんと持つことができません。子どもにあったお茶碗を選んであげてくださいね！

## おちゃわんのもちかた

1 ひだりてを、あくしゆのてにする



2 そのままのてで、おちゃわんのうえと したをもつ



マナー × いはん



# 野菜をおいしく食べましょう！

保育園のお食事の時間でも、野菜が苦手な子どもたちが見られます。子どもは野菜の苦みや渋みをおいしいと感じられないために、苦手を感じるようです。だからと言って、食べさせないでいると益々、野菜が食べられなくなってしまいます。

野菜不足になると

**身体が成長しない・脳や神経の発達が遅れる・貧血気味になる・免疫力が低下（病気になりやすい）**などの影響があります。

ちょっとひと工夫して毎日の食事に出してあげてくださいね！



## 試食用メニュー レシピ

### 鮭のからし菜ごはん

材料 (3合分)

お米	3合
☆しょうゆ	大さじ2
☆酒	大さじ1
☆塩	小さじ1/2
だし汁	☆印と合わせて 600ml

鮭	2切れ
からし菜	2株
塩	少々
ごま油	大さじ1
白ごま	小さじ1

作り方

- 1, お米は洗ってザルに上げておく。(30分から1時間)
- 2, 炊飯器に①のお米を入れ、☆印の調味料とだし汁を加えて炊く。
- 3, 鮭は焼いて、皮や骨を取り除きほぐしておく。
- 4, からし菜は洗って塩でもみ、水分が出てきたら洗って塩気を取る。
- 5, 1～2cmに刻み、絞って水気を切る。
- 6, ⑤をごま油で炒め白ごまを振っておく。
- 7, ご飯が炊き上がったなら③の鮭と⑥のからし菜を混ぜ合わせる。

※ 野菜と魚が一度に摂れてお勧めです。

おにぎりになると朝ごはんなどに食べやすいです。

※ 白米でも出来ますが、そのときはからし菜を炒める時にしょうゆを加えてくださいね。

※ 鮭はフレークを使用すると、手軽に出来ますよ！

### 胡瓜とわかめの酢の物

材料 (2～3人分)

胡瓜	1本
カットわかめ	5g
トマト	小1玉
ちりめんじゃこ	大さじ3杯
☆しょうゆ	大さじ2
☆酢	大さじ2
☆砂糖	大さじ2
☆ごま油	大さじ1
☆白ごま	小さじ1



作り方

- 1, 胡瓜は薄く小口切りにして塩をかけもんでおく。
- 2, わかめは沸騰したお湯に入れサッと茹で水を切っておく。  
(水で戻せますが、保育園なので火を通しています)
- 3, わかめの水が切れたら、ザックリと切る。
- 4, じゃこも沸騰したお湯に入れ茹でて冷ます。
- 5, トマトは2cm角位に切っておく。
- 6, ☆印の調味料を合わせておく。
- 7, ボウルに下ごしらえした材料を入れ、⑥の合わせ調味料を混ぜ合わせる。

※ 酢の物ですが、子どもたちも好きな献立です。簡単にできて栄養満点です！