

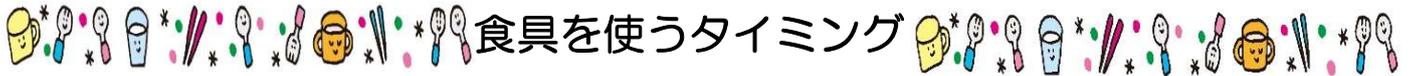


給食だより

2022年9月
沼袋西保育園
栄養士

澄んだ空に、朝夕の心地よい風。秋の訪れを感じる季節となりました。

今月のおたよりでは、食具の持ち方などについてお知らせ致します。



食具を使うタイミング

《スプーン・フォーク編》

- ・スプーンを持ちたがる
- ・親指と人差し指で物がつまめる
- ・手づかみ食べがじょうずにできる

〈持ち方〉

手のひら握り

初めは、手のひら全体で握ります。

手首がうまく回転しないため、腕全体を動かして口に食べものを運びます。

指握り

親指を使って、指で持つ握り方になっていきます。

鉛筆握り

最後に、親指、人差し指、中指を支えにして下から持つ握り方になります。

《お箸編》

- ・鉛筆握りでスプーンを使っている
- ・鉛筆で四角が描ける

〈持ち方〉

- ①鉛筆をもつように箸を1本持つ。
- ②もう一本の箸を親指のつけ根から通して、薬指の先にのせ、箸先を揃える。
- ③使うときは上の箸だけ動かして、下の箸は動かさない。



9月1日は「防災の日」です

1923年のこの日に関東大震災が起こったことから、1960年に「防災の日」として制定されました。災害に備え、この機会にどのくらい食料のストックがあるか、電気・ガス・水道が止まったら食事をどう準備するかなど、確認しておきましょう。



子どもに伝えたい食のマナー

配膳の仕方

向かって手前の左側が主食、右側が汁もの、奥の左側が副菜、右側が主菜。4つのお皿を並べ、一品だけを「ばっかり食べ」せずに、バランスよく食べ進めましょう。



沼西クッキング

今月の食育は

- ・乳児クラス中心に
セロリ・切り干し大根・冬瓜・玉ねぎ・さつまいも・ごぼうなどを触る

今月のクッキングは

- ・ミックスクッキー作り・ポンデケーキ作りを予定しております。
クッキングを行うクラスは、三角巾、エプロン、マスク等、ご準備よろしく
お願いいたします。(日程や詳細は掲示でお知らせします。)

※感染症の拡大等により、中止する場合があります。ご了承下さい。

