



給食だより

2023年9月
沼袋西保育園
栄養士



日中はまだまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。
夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。
今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増え、子どもたちの食欲が増していくでしょう。



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〉

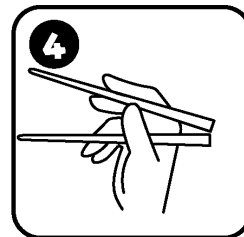
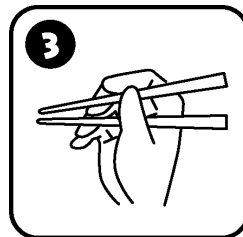
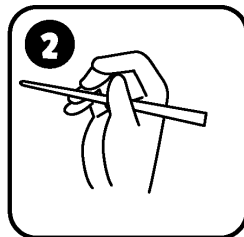
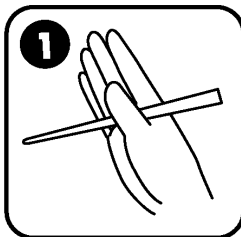
- ★手のひら握り：初めは、手のひら全体で握ります。手首がうまく回転しないため、腕全体を動かして口に食べものを運びます。
- ★指握り：親指を使って、指で持つ握り方になっていきます。
- ★鉛筆握り：最後に、親指、人差し指、中指を支えにして下から持つ握り方になります。

《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

正しいはしの持ち方

1. はしの片方（固定ばし）を親指の根本に挟みます。
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とさせるために、小指を薬指に添わせませす。



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。非常食以外に子どもが日常的に食べ慣れているお菓子などもストックしておきましょう。食べ慣れたお菓子が心を癒してくれるでしょう。



【食育】

今月の食育

- うさぎ組：キャベツちぎり
- りす組：ピーマンの種取り
- ちゅうりっぷ組：シイタケの軸取り



今月のクッキング

9月22日(金)ひまわり、ゆり組：おはぎ作り

※感染症の拡大等により、中止する場合があります。ご了承ください。