



給食だより

2018年

7月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園 あおぞら菅田保育園

「スプーンはいつから使えばいいの?」「おはしへの移行はいつごろから?」など、食具に関する質問がよく寄せられます。今月は子どもの発達にあった食事の仕方について紹介します。

手づかみ食べて大切な?

補完食(離乳食)を進めていくにあたり、9か月ごろから手でつかめるかたさのものが食べられるようになります。食べ物に興味を持つようになり、自分で食べ物を手づかみする様子も。手づかみ食べは子どもの発達でとても大切な役割を果たします!

『自分で食べられた!』という達成感も得られ、食に対する意欲や行動の発達を促します。手づかみ食べで指先の感覚も養われ、スプーンやおはしへの移行につながります。

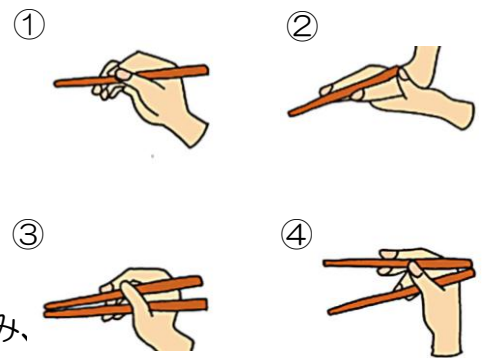
スプーンやおはしへの移行はどうしたらいいの?

おはしへの移行は、子どもの発達や遊びの中で獲得していくものでもあります。砂遊びやお絵かきなど手先をよく使う遊びをしたり、ボタン外しやボタンはめなど、手指を使う活動を取り入れてみましょう!

スプーンの手持ちは、上から握る→下から握る→3本の指で持つ(鉛筆持ち)というように移行していきます。3本の指で上手に持つことができるようになったら、おはしへ移行してみましょう!

大人も練習してみましょう!

- ①正しく鉛筆を持つように、親指、人差し指、中指ではしを1本持つ。
- ②上のはしを「1」の字を書くように縦に動かす。
もう片方の手で薬指と小指を軽くおさえると3本の指ではしを持ちやすくなる。
- ③もう1本のはしを下のはしとして親指と人差し指の間にはさみ、薬指のつめの横で押さえて動かさないようにする。
- ④上のはしだけ動かすように練習する。



給食レシピ

中華キュウリ エネルギー：子ども 25kcal、大人 50kcal

材料 (子ども2人、大人2人分)

- キュウリ…2本
- 酢……………大さじ1
- 醤油…………大さじ1弱
- 砂糖…………小さじ1
- ごま油……小さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- いりごま…適量

作り方

- ①板ずりしたキュウリを縦に1/4に切り、3~4等分の長さに切るか折る。
- ②酢・醤油・砂糖・ごま油・塩を混ぜ、①のキュウリと和える。
- ③いりごまを振りかけ、和えたらできあがり!

キュウリを折る、調味料を混ぜる、ごまを振るなどお手伝いもできます♪