



給食だより。

11月号



2022年11月1日発行

田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ

食具を正しく持ちましょう

離乳食後半から自分で食べようとする気持ちが芽生えてきます。手づかみで手に取り、口に運ぶ経験を積むことによって食べ物の固さを知り、つまむときの力加減を習得していく大切な時期ですので十分に経験することが必要です。手づかみ食べがスムーズになってきたら、スプーンですくったものを口に運びます。この時期はスプーンですくう動作を身につけるため、フォークで刺して食べるよりもスプーンを使うことを優先しましょう。スプーンの持ち方も下手持ちから3点持ちへ移行します。

スプーンの3点持ちができるようになってきたらお箸を使っていきます。スプーンを自己流で持って使っていると、お箸への移行の時も難しくなります。3点持ちでしっかりとすくい口へ運ぶことができるように意識して経験を積みましょう。

お箸も使い始めはなかなかうまくいかない時も多いですが、しっかりと経験を積んでいくことが大切ですので根気よく取り組みましょう。

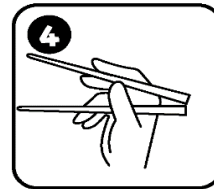
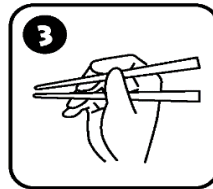
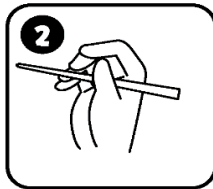
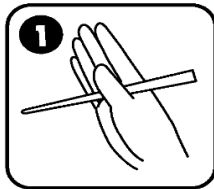
お箸を選ぶときは、滑らないような素材にしましょう。プラスチックのものは滑ってしまってなかなかつかめず、嫌になってしまうこともあります。竹や木製がおすすめです。



スプーン3点持ち

正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
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。



新米の季節

新米の季節です。今月のごはんは白米で提供します。ピカピカの新米を味わいたいと思います。

いつもの胚芽米との色の違いに子どもたちが気付いてくれるか見守って見たいと思います。掲示等でお米の種類についても伝えていこうと思っています。



