



2023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



食具の成長



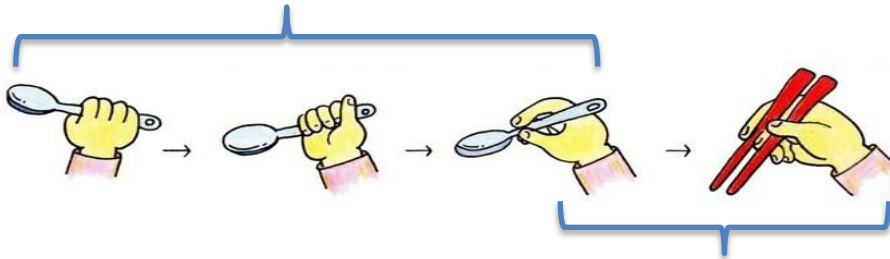
～スプーンの3点持ち～

離乳食後期ごろから手づかみ食べを経てスプーンを使っていきます。最初は下手持ちの場合もありますが、1～2歳児クラスでは3点持ちで食べられるように経験を積んでいきます。

～お箸を使って食べる～

3歳児クラスではスプーンの3点持ちが習得できたらお箸を使っていきます。園では、秋ごろからクラスでの3点持ちの様子を見て給食時にお箸を出す時期を見ていきます。ご家庭で始められている子から使っていきますので、園での開始の前にご家庭で経験し、練習していただけたらと思います。4歳児クラスからは自分のお箸で給食を食べます。

離乳完了期～3歳ごろ



3歳ごろから～



ご家庭と園で経験を重ねて
習得しましょう

和食の日 ～11月24日は「和食の日」～

「和食の日」は、和食文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日だそうです。「和食」とは、ごはんがあって、汁があって、お菜(主菜・副菜)があって漬物がある「一汁三菜」という日本人が昔から食べ、伝えてきた食事のかたちです。

また、日本各地にある郷土料理や季節の節句に食べる行事食なども様々なものがありますね。園でも桃の節供(ひなまつり)や菖蒲の節供(こどもの日)、七夕の節供などで会食があります。ユネスコ無形文化遺産にも登録されている「和食」の文化を無くさないように守って伝えていきたいですね。