



今月の食育目標

食具を使う

手づかみからスプーンまで

手づかみ

手のひら全体でものをつかむ
(5本の指を全部使って)



親指が分かれて動かせるようになり、つまむことができる

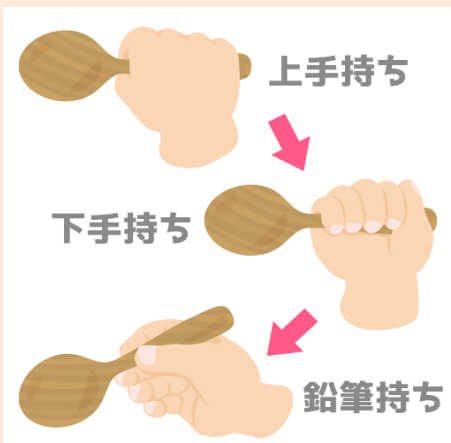


親指と人差し指をくっつけてつまめる

スプーン



手のひらでしっかり握れる、指がのびている(目安)

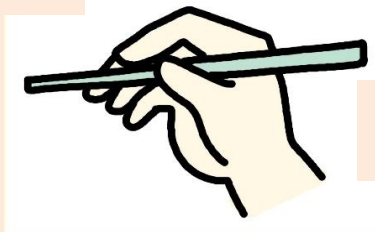


お箸を使う

スプーンを鉛筆持ち(園ではバッキューン持ちと言ったりします)でしっかりスプーンが使えるようになったら始めるのが目安です。

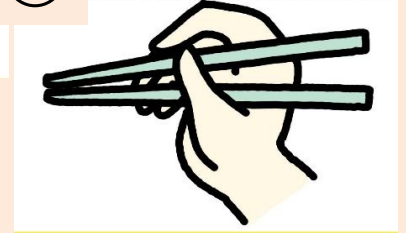
①

えんぴつのようにはしを1ぼんもつ



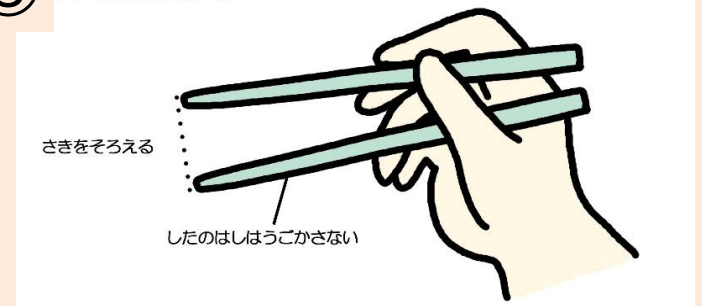
②

もう1ぼんのはしをおやゆびのつけねとくすりゆびのさきではさむ



③

うえのはしだけうこかす



食具を使って食べることは毎日の積み重ねが大切です。特にお箸は違う持ち方で覚えてしまうと直すことが難しくなってしまうので、使いはじめは丁寧にみてあげることが必要です。ご家庭での経験を経て園でも練習していきたいと思いますのでご協力をお願いいたします。

旬の食材・・・さつまいも

さつまいもはビタミンCやビタミンE、カリウム、食物繊維など様々な栄養素が含まれている食材です。今月は、さつまいもごはん・さつまいものサラダ・大学芋などに使用します。

また、園庭で収穫されるさつまいももみんな味わいたいと思います。