

食育だより 10月

食べる力・生きる力を育もう

実りの秋、食欲の秋になりました。お芋やお豆、根菜や果物などがおいしい季節です。運動会が終わり、秋の遠足の頃になると、子どもたちは園の生活にもすっかりなじみ、活動量も増えることから、食欲も旺盛になります。家庭でも園でも、たくさんの秋の味覚を楽しんでほしいですね。



亀山市 健康福祉部

適切な「食具」の使い方

子どもは毎日の食事を通して、周囲の大人をお手本にしながらマナーを身につけていきます。食具の使い方も食事のマナーのひとつです。家庭でも根気よく声をかけ、美しく楽しく上手に食べられるようにしていきたいですね。また、手の大きさに合った使いやすい食具や食器を選びましょう。

● お箸の使い方

お箸は日本の食文化の特徴です。上手に使うためには、お箸の練習をスタートさせる時期が重要です。

1. 離乳期に「手づかみ食べ」を十分に経験します。

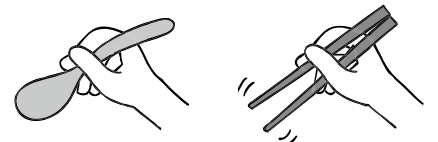
目と手指、口の協調運動がスムーズにできるようになったら、スプーンを使い始めます。

2. スプーンやフォークに乗せたり刺したりして、握り方をコントロールできるようになります。

3. スプーンやフォークを鉛筆持ちできるようになります。

3本の指でしっかり使えるようになってから、お箸の練習を始めると、スムーズに正しく使うことができます。

大人がお手本を示しながら、急かさずゆっくり進めましょう。



● 食器の持ち方

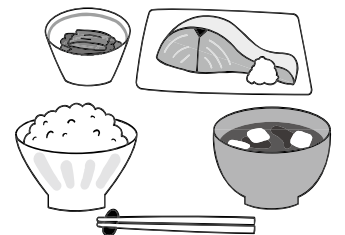
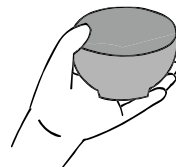
スムーズに食べるために、それぞれの料理を食べやすい場所に配置します。

(米飯や汁物は手に取りやすい手前に、主菜など大きな器は奥に置きます)

茶碗や汁椀などは手に持ちます。

4本の指の上に糸底をのせ、親指は器の淵を押さえて支えます。

器を持った時に隣の人とぶつからないように、肘は閉じるようにしましょう。



● 今月の給食から レシピのご紹介 ●

【材料】子ども4人分

しめじ	1/2 株	ほうれん草	4~5 株
しょうゆ	小さじ 1	人参	1/6 本
砂糖	少々	かつお節	小さじ 2

※きのこの種類はお好みで選んでください

きのこの和え物

【作り方】

1. しめじは調味料で煮て、水気を飛ばして冷ます。
2. ほうれん草、人参は食べやすい大きさに切り、それぞれ茹でて冷まし、水気を絞る。
3. すべての材料を和える。