

きゅうしょくだより

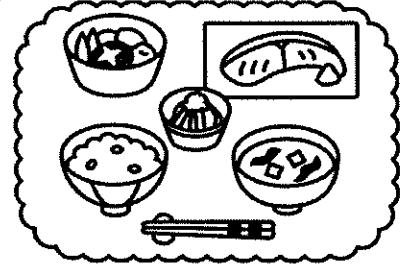
～あおぞら保育園～
2022年9月号



暑かった夏が過ぎましたが、まだまだ残暑の厳しい日がありそうです。
夏の疲れが出てくるこの時期は、まずはゆっくり休むことが大切です。
早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて元気に遊べる身体を作りましょう。



料理の配膳



食器を置く位置は、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側に副菜、真ん中に副副菜を置きます。幼児クラスでは食器を置く位置を示した卓上メモを置いて確認しながら配膳しています。

食器の配置は手に持ちやすかったり、食べるときに袖が汚れないようなど、食べやすさが考慮されています。



保育園のお箸

いただきます

ごちそうさま

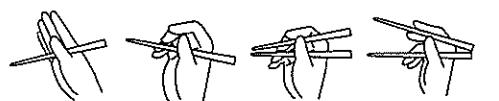


「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



箸の練習を始める前に、手指の運動として、1歳頃は、指先を使う遊びの紙や折り紙を握る、破る、折るなど、2歳頃は、ビーズや小さいものをつまむ、紙をねじる、折るなど、3歳以降は、ピンセットや箸でビーズや小さいものをつまむ、折り紙を丁寧に折るなどが練習につながります。まずはスプーンやフォークを上手に使っているかがポイントです。スプーンやフォークを箸の持ち方と同じように3本の指で持てるように教えます。

園では国産天然竹の六角箸を使用しています。とても軽く鉛筆のように持ちやすい形状で、竹のお箸を使用しています。竹のぬくもり、素材そのものの感触があります。年齢別に、14cm（3歳児）、15cm（4歳児）、16cm（5歳児）のお箸を取り入れています。



食事の正しい姿勢

正しい姿勢で食べることができるよう、食事環境を整えましょう。テーブルやイスの高さがあついてないと足をぶらぶらしてしまうなど、食事に集中できません。また、悪い姿勢は内臓を圧迫するので、消化にも悪影響を及ぼします。正しい姿勢で食べることは、食べこぼしや誤嚥を防ぎ、健康で楽しい食事につながります。テレビやスマートフォンが近くにあることで、無駄に食事の時間が長くなってしまうことがあります。食事の時間は、テレビやスマートフォンは遠ざけておきましょう。



テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに
背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

つき組の
なすが収穫だよ！



この日が最後の収穫でした。最後は味噌炒めにして食べました。甘めの味付けにしたらみんなよく食べました。育てたなす特有の種が少し目立つながら、大事に育てたので味わって食べていました。



順番に
収穫し
ました！

幼児組ラップおにぎり



毎月一回給食の時間にラップでおにぎりを作ります。お茶碗にラップをしき、ご飯をのせて包んでにぎってのりをまきます。落とすことなく上手ににぎります。お家でも一緒に楽しんでみてください。



8月お誕生会！



8月のお誕生会はナンの生地を使った花火ピザです。アンパンマンポテトをのせました。

