

きゅうしよくだより

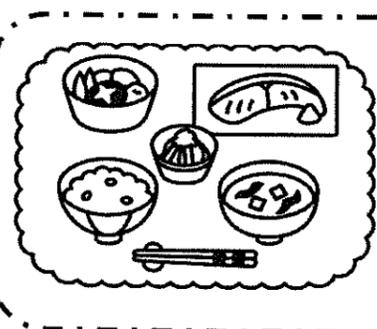
～あおぞら保育園～
2023年9月号

～今月の目標～
食器の使い方
マナーを身に
つけよう。

「残暑」という言葉通り、まだまだ暑さが残る毎日です。夏の疲れが出てくるこの時期は、まずはゆづ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になど、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え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

テーブルは手のひらから下が自由に動かせる高さ

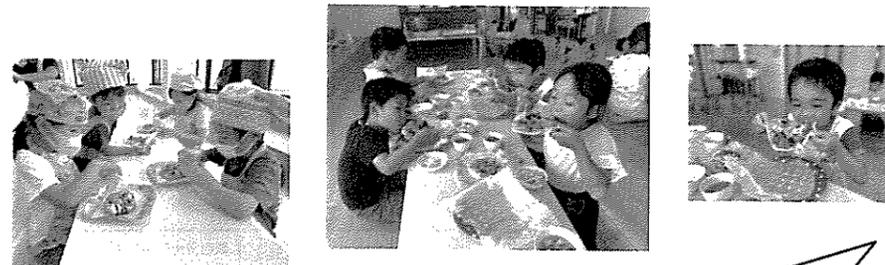


背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

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ってい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ふことがあります。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。

つき組調理保育

7月の終わりにピザを作りました。菜園で穫れたピーマンを使用しました。生地から手作りで、生地を薄く均等に伸ばすことにも挑戦しました。ピーマンは苦手なお友だちが多いですが、大切に育てたピーマンなのでひとつは食べようと全員食べました。



つき組のピーマンが穫れたよ!



幼児組ラップおにぎり



普段給食では食べられないマッシュマロをトッピングして、幸せな甘さを感じました。

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、ごはん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、みんな上手ににぎります。お家でも一緒に楽しんでみてくださいね。ことり組さんも9月から始まります。



8月お誕生会!



ひまわりをモチーフにしたドライカレーとかき氷のシロップに見立てたバーベキューソースをかけたかき氷風マッシュポテトです。「かき氷みたいに見える～」と喜んでもらえました。



おやつは幼児クラスはアイスクリームを、乳児クラスはフルーツヨーグルトです。

