



# 給食だより

令和4年度 10・11月号

## 食事

楽しく、そして適切に声をかけながら援助していくことで、食べさせてもらう～自分で食べる～食べたものを片づける、というように食の自立は徐々に進んでいきます。  
※年齢はあくまで目安です。

0歳	1歳	2歳	3歳	4歳・5歳
<b>手づかみで食べる</b> 手づかみ食べは、目と手と口の協調運動。これが上達すると食器や食具が扱えるようになります。	<b>スプーンを使い始める</b> 食べこぼしは多いものの、自分で積極的に食べようとします。味や食感に関する言葉をかけましょう。	<b>スプーンで上手に食べられる</b> 食べ方が上手になる一方、好き嫌いや遊び食べが始まる時期。「食べなさい」ではなく「おいしいな」と、食べの興味を誘いましょう。	<b>はしを使えるようになる</b> 食材や調理への興味も生まれ、食の自立が進みます。食事のときの姿勢やマナーなどを伝えていきます。	<b>自立は完了 お手伝い開始</b> マナーも身につく、食事の自立が完了したら、配膳や片づけのお手伝いもスタートさせましょう。



### おうちの方へ

### スプーンの持ち方

1 スプーンの柄を、5本の指で上から握る



1歳過ぎごろ

2 スプーンの柄を、下から握る



1歳6か月～2歳ごろ

3 スプーンの柄を、親指、人差し指、中指で持つ



2歳ごろ～

焦らず進めましょう



### 正しい姿勢で食べよう！！

前を向いて！

OK!

ひじをつかない

食器は手に持って

イスに深く座る

足は床につける



### 料理の配膳

料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につきたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、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（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。



箸を使い始める時期は、家庭によって様々です。早くに始める家庭もありますが、園では3歳後半～4歳ごろに箸を使い始めます。箸に興味を持ち、スプーンを「鉛筆持ち」で上手に食べられるようになってきたころに使います。「鉛筆持ち」が出来ていない状態で箸へ移行すると、「握り箸」などになりやすく、変なクセがつくことがあります。子どもの成長に合わせて進めていきましょう。



### はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ①素材…木製が竹製
- ②形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm

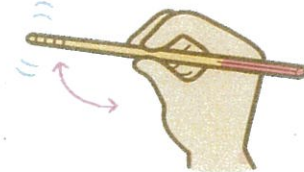


### はしのもちかた

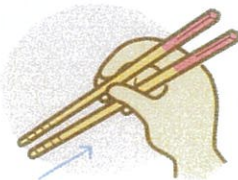
1 3ぼんのゆびで、はしを1ぼんはさむ



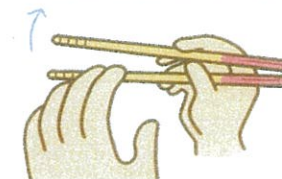
2 はしの さきをうへとしたに うごかす



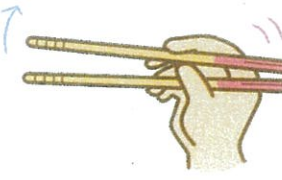
3 もう1ぼんのはしを したから さしこむ



4 したのはしをおさえてもらい、うへのはしを うごかす



5 じぶんでうへのはしだけを、うごかす



### ●鶏のじぶ煮●

【材料】（大人5人分）

鶏もも肉	60g × 5切
片栗粉	9g (大1)
にんじん	60g
さやいんげん	60g
だし汁	400g
しょうゆ	18g (大1)
みりん	18g (大1)
酒	15g (大1)
砂糖	18g (大2)

【作り方】

- ①鶏もも肉に片栗粉をまぶす。
- ②にんじんは乱切り、さやいんげんは2～3cmに切る。
- ③鍋に②のにんじん、だし汁、しょうゆ、みりん、酒、砂糖を加えて火にかける。
- ④にんじんが柔らかくなったら①の鶏もも肉を加える。
- ⑤煮立ったらアクをとり、さらに5～6分煮る。
- ⑥さやいんげんを加えてひと煮たちさせて完成。

