

# 食育だより

H29. 3  
いちじまこども園  
調理室 安達 由紀  
堀 亜紀  
吉住 亜由美  
細見 艶子

早いもので今年度も最後の月となりました。苦手なものが食べられるようになったり、スプーンやお箸が上手に持てるようになったりと「食」を通して子ども達の成長を感じることが出来た1年でした。進級や就学のためにも、苦手なものをなくして何でも食べ元気な身体作りをしていきたいですね。

## マナーを守っておいしく食べよう！

6月と2月に、食事のマナー等の現状調査を各クラスで行いました。

### キンダー(3・4・5歳児)

#### 質問内容

- ①おはし・スプーンを正しく持てている子は何人いますか？
- ②器やお皿を持って食べていますか？
- ③ランチルームの約束事を守っていますか？
- ④食事のマナーで気になることは？

#### 担任から

- 5歳児・・・6月よりクラスの半分は正しくおはし、お皿を持てる子が増えた。  
4歳児・・・正しくおはし、お皿を持てる子が増えた。  
3歳児・・・6月はスプーンの子がほとんどだったが、2月ではおはしを上手に使えるようになり正しく持てている子もいる。



### ナーサリー(0・1・2歳児)

#### 質問内容

- ①手づかみやスプーンで食べようとする子は何人ですか？
- ②スプーンの下持ちができていますか？
- ③スプーンを3点持ちできていますか？
- ④食事のマナーで気になることは？

#### 担任から

- 2歳児・・・ほとんどの子が3点持ちで食べられるようになった。  
1歳児・・・自分で食べようとする子が増え、下持ちで食べられる子も数人いる。  
0歳児・・・食欲旺盛で意欲的に食べようとしている。



### キンダー・ナーサリー共通で気になること

- ・姿勢が悪い(ひじをつく、足の置き方等)
- ・口の中に食べ物が入ったまま、おしゃべりをする
- ・お皿を持たずに食べる
- ・「ばっかり食べ」をする

以上が調査の結果です。どのクラスも6月に比べ、正しくおはし・スプーンを持てる子が増えてきました。その他のマナーについては、保育者からの声かけを積極的に行い、正しいマナーが身につくよう、また楽しい食事の時間が過ごせるようになればと思います。ご家庭での声かけもよろしくお願いいたします。

## 作ってみませんか？

朝ごはんにもどうぞ！

## 生活のリズムを作ろう！

＊ ＊ かきたま汁(4人分) ＊ ＊

### 材料

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 卵……………2個     | ネギ……………10g    |
| 水……………800cc  | 鶏がらスープの素…小さじ1 |
| 酒……………大さじ1   | 塩……………小さじ1    |
| コショウ……………少々  |               |
| 片栗粉……………大さじ1 | 水……………大さじ3    |

### 作り方

- ①卵は割りほぐし、ネギは小口切りにしておく。
- ②鍋に800ccの水を沸かし、調味料を入れる。
- ③②に大さじ3の水で溶いた片栗粉を入れとろみをつける。
- ④卵を③の鍋に流し入れ、ネギを加えひと混ぜすれば出来上がり！

※野菜やキノコを入れると栄養満点ですね！

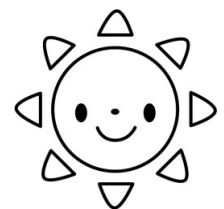


### ① はやおき

夜は早く寝ていますか？寝る子は育つ！  
早く寝るとすっきり・気持ちよく起きられます！

### ② おひさま

朝の早起きは三文の徳！  
目が覚めたら太陽の光を浴びましょう！



### ③ あさごはん

あさごはんをしっかり食べていますか？  
あさごはんは1日の元気の源！  
しっかり食べましょう！