



今年度も残り1ヶ月となりました。子ども達の日々の食べている様子から心身ともに成長が感じられた一年でした。3月は新しいクラスへの進級や就学を期待しながら、スプーンや箸の持ち方や食事のマナーなどを見直すいい時期です。好き嫌いせず何でも食べて元気な身体作りをしましょう。

## 目指せ お箸マスター！！

手先の運動機能の発達には個人差があります。持てないことを焦らずに、幼い頃から正しい持ち方の意識が持てるような声掛けを行っていきましょう。

お箸を持ちはじめの子どもにとって食事の間中、正しい持ち方をするのは大変です。食事の始めの数分だけ集中して声掛けをし、毎日の食事の中でだんだんと正しく持てる時間を延ばしていきましょう！また子どもにとってのお手本は身近にいる大人です。正しく持てているか一緒に確認してみてください。

### 箸への移行のポイント

- ・指先遊び（ボタンをとめる・ハサミ・ねんど遊び・ひも通し等）がスムーズに行なえる
- ・スプーンを三点持ちで上手に使用している
- ・クレヨン等が正しく持てている
- ・子どもがお箸を持つことに興味を持っている

### 箸の選び方

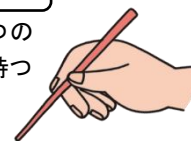
滑りにくい素材で、細過ぎず太過ぎないものが良いでしょう。園では六角箸をおすすめしています。長さは手首から中指の指先プラス3cmのものが目安とされています。

### こども園ではこんなことを取り入れています！

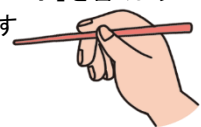
遊びを通して、楽しくお箸を持つ力を身につけたりお箸に馴染んだりしています。1歳頃にはシール貼りを楽しんだり、2歳頃には大きなビーズを使ってネックレス等を作ったりして指先遊びを行っています。3～5歳では柔らかい素材のボールや豆をお箸で別の器に移動させて遊んでいます。

### 持ち方の練習

①正しいえんぴつのもち方で箸を1本持つ



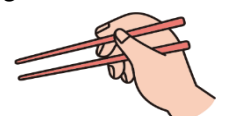
②箸を「1」の字を書くように縦に動かす



③もう1本の箸を親指のつけねから、中指と薬指の間に通す



④上の箸だけを動かすように練習する



## 作ってみませんか？

＊ ＊ こども園クッキー（約20枚分） ＊ ＊

### 材料

小麦粉……100g バター……60g 砂糖……30g

### 作り方

- ①バターはレンジにかけ溶かしておく。
- ②ボウルに①と砂糖を入れよく混ぜ合わせ、ふるいにかけた小麦粉も加え、ひとまとまりになるまで混ぜる。
- ③②の生地を5mmくらいの厚さに伸ばし、お好みの型で抜いてクッキングシートを敷いた天板の上に並べる。
- ④180℃に予熱したオーブンで約15分、焼き色がつくまで焼けば出来上がり！

お誕生日にプレゼントしているクッキーです！



## ★★おいしい旬の食べ物★★

ワカメ



乾燥した状態で年中流通していることが多いので「旬」のイメージが少ないですが、春が旬です。生で食べるものは乾燥や塩漬けされたものとは違い、豊かな風味と歯ごたえを楽しむことができます。

ワカメをはじめ海藻類にはヨウ素が含まれており、新陳代謝を活発にし成長を促したり、甲状腺ホルモンの成分になったりするので成長期には不可欠です。