

食育だより

H29. 10
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

実りの秋・味覚の秋の本番です！秋の味覚として、クリ・サツマイモ・サンマ・サケなどたくさんあり、園でも9月下旬から新米を食べています。旬の食べ物から、たくさんの栄養をもらい毎日元気に過ごしましょう！！

お弁当が始まります

今月から愛情弁当を再開します。ご協力をお願いします。子ども達は、大好きな人が作ってくれたお弁当を楽しみにしている事でしょう。

気温が25℃前後になると菌が繁殖しやすくなりますので以下の事に気をつけてください。

★お弁当作りのポイント★

- ①できるだけ当日の朝に調理したものを詰めましょう。
- ②しっかりと加熱調理をしましょう。
- ③いたみやすいものは避けましょう。
- ④生の肉や魚・卵を扱う器具は、野菜や果物と別にしましょう。
- ⑤十分に冷ましてから詰めて、ふたをしましょう。

お弁当
だ～いすき！



作ってみませんか？

* ホウレン草とサツマイモのゴマ和え(4人分) *

材料

サツマイモ……………80g	ホウレン草……………60g
ニンジン……………20g	すりごま……………4g
砂糖……………小さじ1と1/3	しょうゆ……………小さじ2
揚げ油……………適量	

作り方

- ①サツマイモは皮をむき1cm角に切り、水にさらしておく。水気をよくきってから素揚げする。
- ②ホウレン草は2cmに切り、湯がいて水にさらし水気を絞る。ニンジンは2cm幅の短冊切りにして湯がく。
- ③ボウルに①と②を入れ、砂糖としょうゆで和えれば出来上がり！

※ホウレン草の代わりに大根の間引き菜など季節の青菜を使用してもOKです！

お箸のあれこれ

3歳頃になると基本的な運動能力が増してきます。手先も器用に動かし箸も使えるようになってきます。

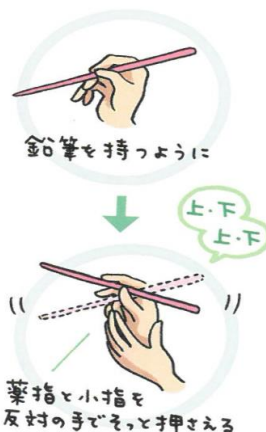
★選び方★

子どもの手を広げて、手首から中指の先の長さプラス3cmものが適切な長さです。



★持ち方練習法★

① 1本だけで動かす練習

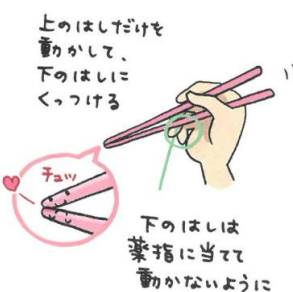


① 1本だけで動かす練習

- 1本だけエンピツを持つように軽く持ちます。
- 薬指と小指は折り曲げて、もう片方の手でそっと押さえて、数字の1を書くように上下に動かす練習をします。



② 2本で、上のはしを上下に動かす練習



② 2本で上の箸を上下に動かす練習

- 2本目の箸は、親指の付け根に下から滑り込ませます。
- 薬指のつめの横に当てて、動かないようにします。2本の箸先がえろえばOK！
- 今度は2本で上の箸を上下に動かして練習しましょう。



難しいけど頑張って
上手になるぞ！！