



R3 .3
いちじまこども園
 調理室 吉住亜由美
 安達 由紀
 堀 亜紀
 細見 艶子

今年度も残り一ヶ月となりました。子ども達の食べっぷりから心身ともに日々の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準備のためにも、お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。

目指せお箸使いマスター！！

今月も引き続き、「食に関するアンケート」から多くいただいた「箸の持ち方」に関するコメントについてまとめました。またご参考にしてください。

手先の運動機能の発達には個人差があり、ほぼ整うのは小学6年生ごろと言われています。まずは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できるような声掛けを行っていきましょう。

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
- ・子どもがお箸を持つことに興味を持っている

使い始めた頃は、厚めのお肉や柔らかく煮た野菜などがつかみやすいです。成功したらしっかり褒めてあげましょう！子どもにとっての教科書は身近にいる大人です。今一度お家の方も箸の持ち方を確認しお手本となるようお願いします。

指先遊びをやってみよう！

園ではお箸の使い方の練習の一環として指先遊びを行っています。柔らかい素材のボールを指や箸を使って、別の器に移動させる遊びです。食事中は中々ゆっくり使い方を見てあげられないという方にも、遊びを通すことによって子どもと楽しみながら余裕をもって教えることができるかもしれませんね。



箸の選び方・持ち方の練習

選び方

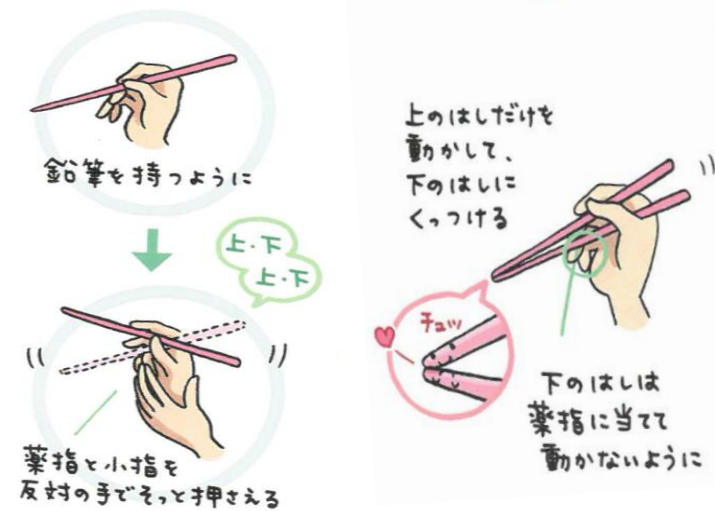
滑りにくい素材で、細過ぎず太過ぎないものが良いでしょう。園では木製の物をおすすめしております。長さは手首から中指の指先プラス3cmのものが目安とされています。

木製の物は子どもの興味をひくものがなくて…という場合には好きなシールを貼ってあげるもの良いかもしれませんね。

持ち方の練習

① 1本だけで動かす練習

② 2本で、上のはしを上下に動かす練習



作ってみませんか？

＊ ＊はんぺんチーズ揚げ(4人分) ＊ ＊

材料

白はんぺん……2枚	スライスチーズ……2枚
小麦粉……大さじ2	卵……1/3個
水……大さじ1/2	パン粉……適量
青のり……お好みで	油……適量

作り方

- ①白はんぺんは一辺の端を1～2cm残し包丁で半分に割る。
- ②割った①にスライスチーズを挟む。
- ③小麦粉・卵・水を混ぜたものに②を絡ませ、お好みで青のりを混ぜたパン粉をまぶす。
- ④180℃の油できつね色になるまで揚げれば出来上がり！

まつぼっくり組のリクエストメニューのひとつです！



★★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！

特有のぬめりには血中のコレステロールを下げるフコイダンと呼ばれる食物繊維が豊富です。また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。