



# 食育だより

**R4.2**  
**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

暦の上では春ですが、1年で一番寒いのが2月です。旬の食材を使った汁物や煮物など、体を温める食べ物を積極的に取り入れ、寒さや風邪に負けない丈夫な体づくりをしていきましょう。

## 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、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。

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伸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
- ・子どもがお箸を持つことに興味を持っている

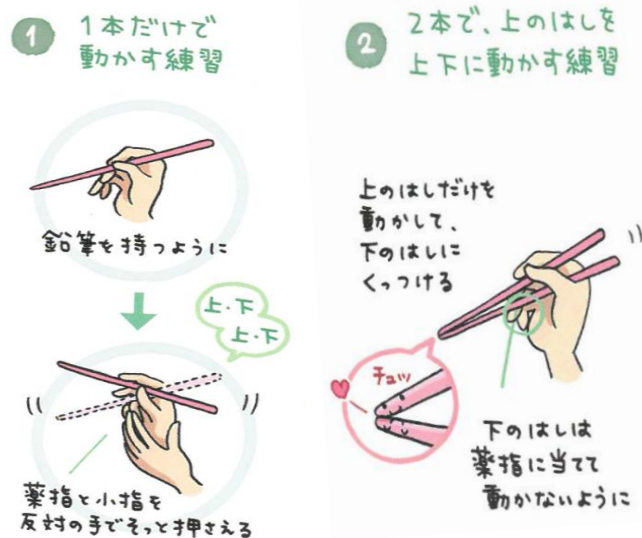
### 箸の選び方

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。例えば、2歳頃にはひも通しでネックレス等を作ったり、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だりしています。またお箸を題材とした絵本も持ち方を教える際に使用しています。

### 持ち方の練習



集中して指先が使えます！

遊びながらだからお箸も楽しい！

お箸屋さんからの出版です！



## 作ってみませんか？

＊ ＊ チキチキごぼう(4人分) ＊ ＊

### 材料

鶏肉……………160g	ゴボウ……………120g	ニンジン……………80g
レンコン……………40g	片栗粉……………適量	砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1	すりごま……………大さじ2	揚げ油……………適量

### 作り方

- ①鶏肉は一口大に切る。ゴボウ・レンコン・ニンジンは乱切りにする。
- ②ニンジンは湯がいておく。
- ③ゴボウとレンコンはレンジで串が通る程度に加熱し、鶏肉と一緒に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ボウルに砂糖としょうゆ・すりごまを混ぜ合わせておき、②と③を加え和えれば出来上がり！



苦手な根菜ですが人気のカミカミメニューです！

## ★★おいしい旬の食べ物★★

コマツナ



通年流通していますが、冬菜・雪菜と呼ばれており、12～3月の寒い時期が本来の旬。

緑黄色野菜ならではの特徴成分βカロテンだけでなく、ビタミンCやE、B群などのビタミン類、カルシウムや鉄などのミネラル、食物繊維が豊富でバランスよく含まれています。特にカルシウムと鉄が多く、同じ緑黄色野菜のほうれん草よりも豊富。貧血や骨粗しょう症の予防、ストレスの改善に役立ちます。