

きゅうしょくだより 9月号

(令和2年9月19日発行) 牧之原市給食部会

〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食
(なんでも食べる子・楽しく食べる子)

〈9月の給食目標〉 元気に遊んでいっぱい食べよう

9月のおたよりのテーマ
おはしを正しく持とう

毎月19日は食育・共食の日

おはしを使うまでの道のり!

- ①手づかみ食べ (~1歳半くらい)
- ②スプーンが上から握れるようになる (1歳半くらい)
- ③スプーンやフォークを鉛筆のように下から持てる (2歳くらい)
- ④おはしが使えるようになる (3歳くらい)

「自分で食べる」という経験の第一歩は手づかみ食べです。「食べ物を見て、手指でつかみ、口に運んで入れる」目と手と口の協調運動を通じて、食べ物の「重さ」「食感」「かじりとり方」を学びます。

その後、手指の発達に伴い、スプーンの持ち方も変化します。食事の時間が嫌にならないよう、食べることを楽しみながら、大人がお手本を見せるなどして、無理なく練習をしましょう。

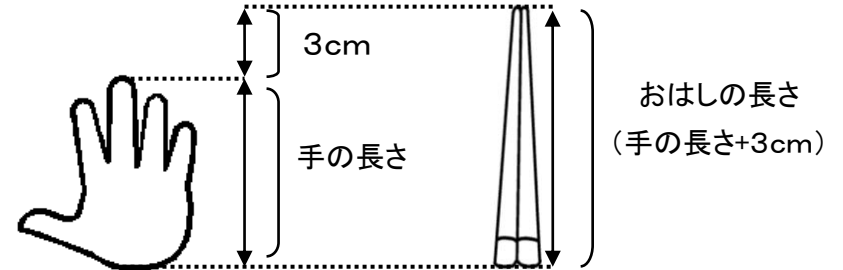
年齢は目安なので、お子さんの成長に合わせて温かく見守りましょう。

正しい持ち方ができると、おはしを上手に使ってきれいに食べることができます。大人になってから正しい持ち方に直すのは難しいことも多いので、今のうちから正しい持ち方を身に着けたいですね。

おはしを選ぼう!

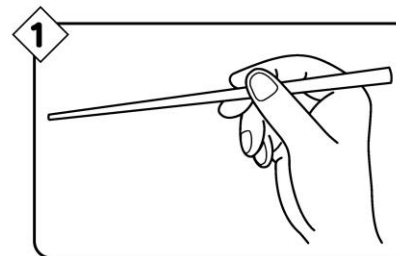
お箸が上手に持てないのは、お箸の長さが合っていないことも考えられます。お箸の長さは『手首から中指までの長さ+3cm』が目安です。

お子さんと一緒にお箸を選びに行き、長さを確認しながら好きなお箸を選ぶのも良いですね♪

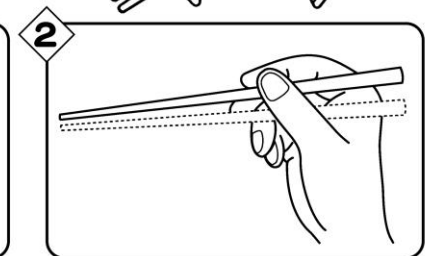


大人がお手本を見せるのも大切です!

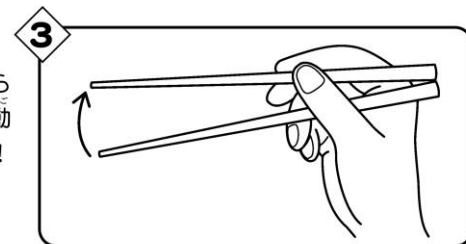
はしの持ち方 レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。

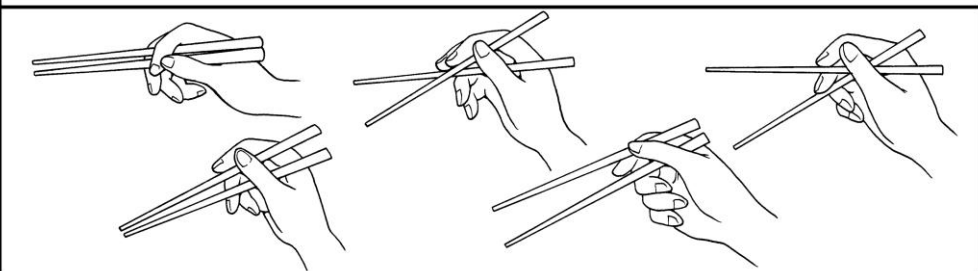


じょうず
に持てたら
うま
うま
上のはしだけ動
かしてみよう!

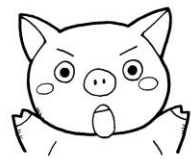


💡 おはしの正しいマナーを知ろう！

こんな持ち方していませんか？ NG集

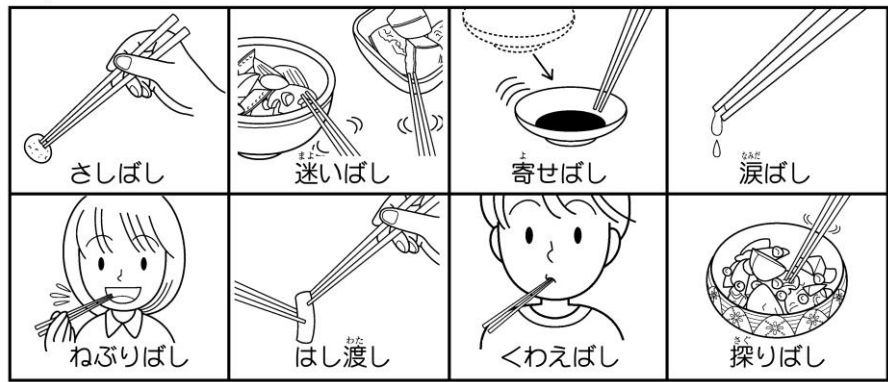


このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう！



はしづかいのタブー

こんなつかい方はマナー違反だ



日本人の食事作法は、「箸に始まり箸に終わる」というほど重要なため、箸使いのマナーを覚えることも大切です。このような箸使いをしていたら、さりげなく指摘をしてあげましょう。

日頃から大人も正しいマナーを意識することも大切です。

卵、牛乳を使わない豆腐のドーナッツ

豆腐の一口ドーナッツ（4人分）

〈材料〉		〈作り方〉
ホットケーキ粉	70g	①豆腐を水切りする。
砂糖	8g	②ホットケーキミックスに砂糖と水切りした豆腐を入れて混ぜる
絹ごし豆腐	70g	③生地を一口大に丸め、揚げる
揚げ油	適量	

【豆腐の水切りの仕方】
 方法1：キッチンペーパーで豆腐を包み、重しをのせて20分程度置く。
 方法2：キッチンペーパーで豆腐を包み、電子レンジで2分程度加熱する。（加熱時間は様子を見ながら調整してください。）

大豆は『畑の肉』とも呼ばれるほど、肉や卵に負けないくらい良質なたんぱく質が含まれています。たんぱく質は人間の体をつくるもとになっているとても大切な栄養素です。
 大豆の栄養パワーを取り入れて、食生活をより豊かなものにしていきましょう。

