

きゅうしょくだより 9月号

(令和3年9月17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歳

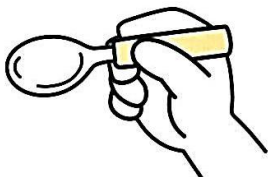
● 手のひら握り



● 手指握り



● ペンホルダー
(えんぴつ持ち)



3歳ごろ

スプーンやフォークを使って食べるのは小さいお子さんにとっては意外と難しいものです。

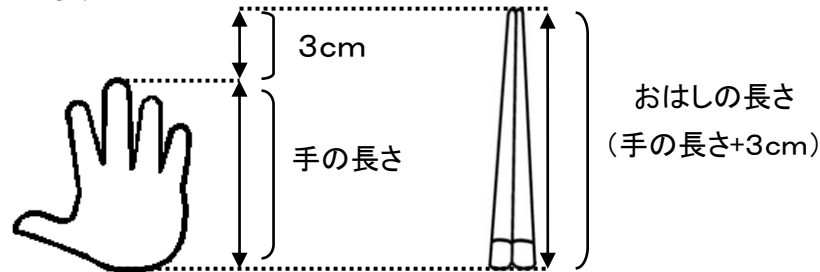
1歳頃でまだ上手に持てない時期にサポートをしすぎたりマナーを教えすぎると自分で食べなくなってしまうこともあります。まずは上手にスプーンやフォークを使って食べられるようになったら正しい持ち方を教えるようにしましょう。

スプーンが鉛筆のように持てるようになったらお箸へチャレンジしても良いですね。一般的には3歳を過ぎた頃がお箸を使い始める時期と言われています。

おはしを選ぼう!

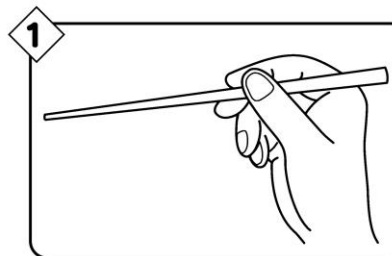
お箸が上手に持てないのは、お箸の長さが合っていないことも考えられます。お箸の長さは『手首から中指までの長さ+3cm』が目安です。

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♪

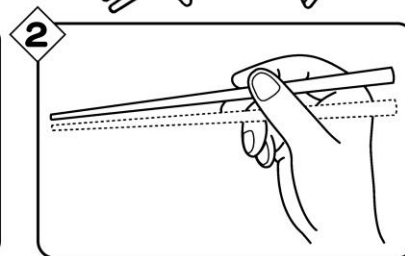


大人がお手本を見せるのも大切です!

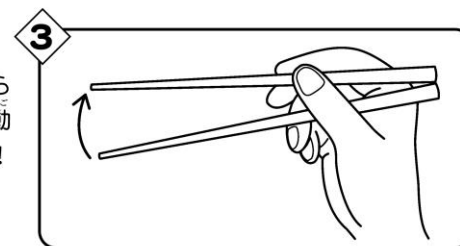
はしの持ち方 レッスン!



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。

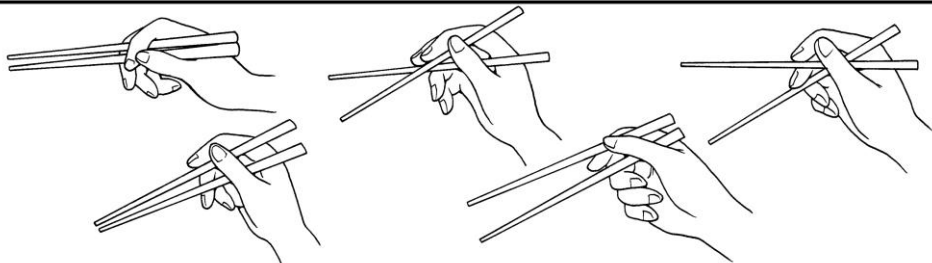


じょうず
上手に持てたら
うま
上のはしだけ動
かしてみよう!



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

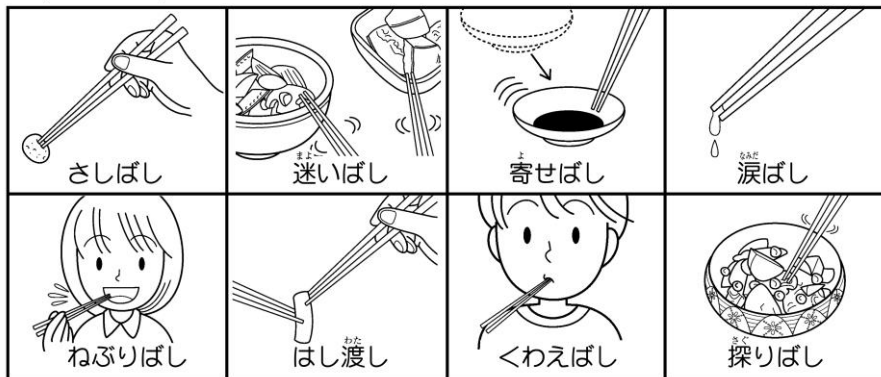


このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう！



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。

給食メニューのレシピ紹介

さけ寿司（4人分）

| 〈材料〉 | |
|------|--------|
| 米 | 2合 |
| 水 | 規定量 |
| 酢 | 大さじ2.5 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 鮭 | 2切 |
| きゅうり | 1/2本 |
| 塩 | 少々 |
| ごま | 適量 |

〈作り方〉

- ①米を炊く。
- ②酢、砂糖、塩を合わせ、合わせ酢を作る。
- ③ご飯に合わせ酢を切る様に混ぜて酢飯を作る。
- ④鮭を焼いてほぐしておく。
- ⑤きゅうりは小口切りにし塩をして水気を絞る。
- ⑥鮭、きゅうりを酢飯と合わせ、ごまをかける。

園の給食では季節の食材を使ったメニューや、季節の行事に合わせたメニューを取り入れており、子ども達も楽しみにしています♪

秋はお芋やきのこを使った献立も多く予定しています。子ども達に季節の移り変わりを感じてもらえるよう給食も工夫していきます。