



〈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

スプーンやフォークの持ち方

1歳

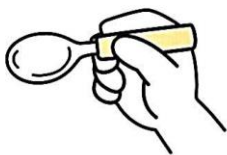
●手のひら握り



●手指握り



●ペンホルダー
(えんぴつ持ち)



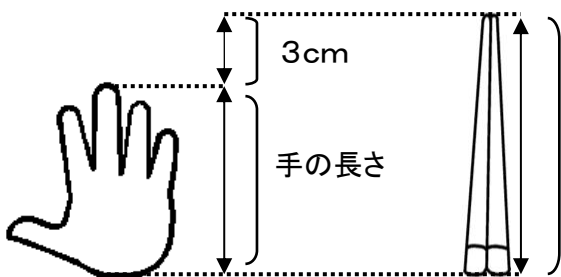
3歳ごろ

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。まだ上手にスプーンで食べ物をすくうことができない子は、立ち上がりがある深めのお皿を使うとすくいやすくなります。

1歳頃でまだ上手に持てない時期に正しい持ち方を教えすぎると自分で食べなくなってしまう事もあります。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。

また、ピースや指できつねのポーズができるようになってきた、ボタンが留められるようになってきたら、手指が発達してきたサインです。スプーンが鉛筆のように持てるようになり、お箸への興味が出てきたらチャレンジしても良いですね。

自分に合ったお箸を選ぼう！

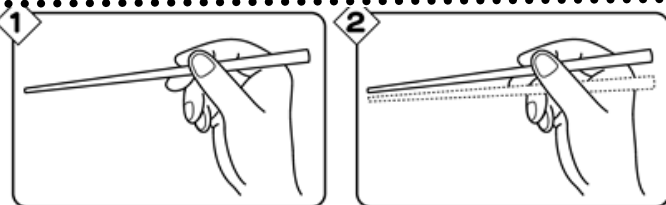


おはしの長さ
(手の長さ+3cm)

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。

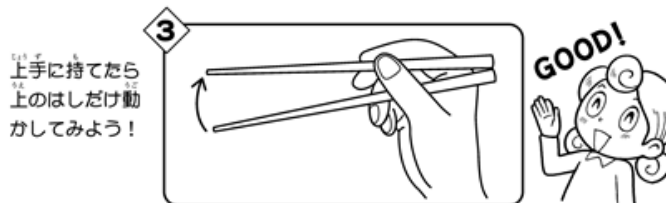
お子さんと一緒にお箸を選びに行き、長さを確認しながら好きなお箸を選ぶのも良いですね♪

正しいお箸の持ち方



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。



上手に持てたら
上のはしだけ動かしてみよう！

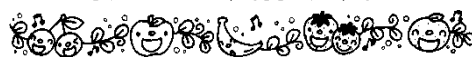
お箸の練習をするときは、まずは1本のお箸を鉛筆持ちすることから始めます。

1本のお箸を上下に上手に動かすことができたようになったら、②の位置に2本目のお箸を差し込みます。

2本が上手に持てるようになったら、上のお箸だけを動かしてみましよう。

レシピコーナー ～9月～

毎月19日は食育・共食の日



ごまつくね（4人分）

〈材料〉	
豚ひき肉	240g
なめたけ	70g
パン粉	20g
プロセスチーズ	40g
ごま	おおさじ2
油	適量

〈作り方〉

- ① ボウルに豚ひき肉、なめたけ、パン粉を入れて、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ② チーズを1cm角に切って、①に入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②を小判型に成型し、両面にごまをつける。
- ④ フライパンに油を熱し、中火で焼く。

ひき肉を使った変わり種レシピです。
チーズとごまが入るので、カルシウムたっぷり♪



メロンパンクッキー（4人分）

〈材料〉	
ホットケーキミックス	100g
バター	13g
卵	35g
油	2.5g
バニラエッセンス	少々
グラニュー糖	適量

〈作り方〉

- ①（下準備）卵、バターは室温に戻しておく。オーブンは予熱しておく。
- ② ボウルにバターを入れ、泡だて器で混ぜて滑らかにする。
- ③ 卵、油、バニラエッセンスを加え、ゴムべらで粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜて、最後は手でまとめる。
- ④ 3cmくらいに丸め、表面にグラニュー糖を押し付けるようにまぶす。
- ⑤ グラニュー糖をつけた面に、包丁で格子状に切り込みを入れる。
- ⑥ 160℃のオーブンで15分焼く。

メロンパンみたいな見た目のもてかわいいクッキーです。
園では午後の手作りおやつで提供していますよ。