

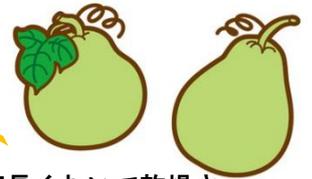


給食だより 🍏

ひかり保育園 9月号 🌻

今年の夏も暑い日が続きましたね。まだ残暑の厳しい日もありそうですが、夏の疲れが出てくるこの時期まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ご飯をしっかり食べて元気に遊べるようにしましょう。

✿8月にひまわりぐみさんが、畑でとれたユウガオからかんぴょう作りをしました。✿



かんぴょうは、ユウガオ（ウリ科ヒョウタン属の1年生のツル性草木）の果肉を薄く細長くむいて乾燥させた食品のこと。栃木県のかんぴょうは、全国生産量の98%以上を占め、栃木県の代表的な特産物です。栄養的にもカルシウム・カリウム・リン・鉄分等が多く含まれ、加えて現代食生活に不足しがちな食物繊維も豊富なことが特に注目されています。

◎ スプーンとおはし //

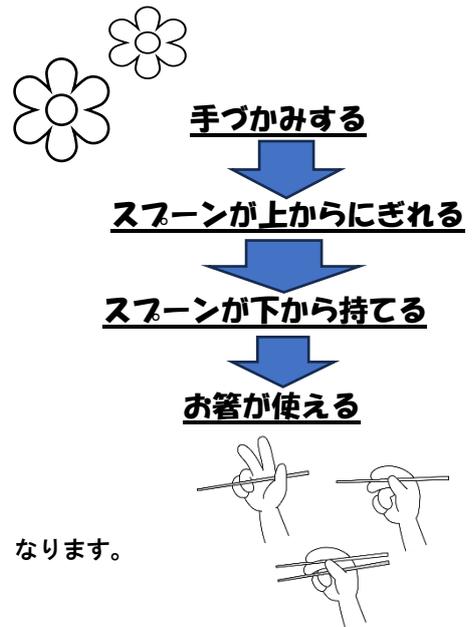
子どもたちは段階を経て成長していきます。0歳児は離乳食後期の頃から、食べ物に興味を持ちだし自分で食べたがります。初めは手づかみ、そしてスプーンが使われ始めるのが1歳～2歳半にかけて、箸を使い始めるのが一般に3歳を過ぎてからと言われています。

◎ ♪ スプーン練習ポイント ♪

子どもが自分でスプーンを持って食べようとしても始めは上手くいきません。大人が手を添えて補助動作をしますが、このとき大切なのは『子どもの利き手と同じ利き手で補助』をすることです。同じ向きで補助をすることで、違和感なく自分で『できた!』という気になり、自分で「やってみたく」なります。

◎ ♪ 正しい箸の持ち方 ♪

- ① はしの片方(固定はし)を、親指の根元に挟みます。
- ② 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- ③ もう片方のはし(作用はし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- ④ 作用はしの支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせませす。



*保育園では、様子を見ながらお箸を使っています。

＼7月の実地献立より／

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1～2歳児	396kcal	16.6g	12.9g	58.1g	1.3g
3～5歳児	492kcal	20.3g	15.2g	74.0g	1.5g

