



給食だより

今月のテーマ **大きくなった体**
 今月の目標 **大きくなった事の大切さを知る。**



令和2年2月28日
 城北アソカ保育園

うんちくんチェック

～目指せ!朝から元気なバナナうんち

『バナナうんち』
 好き嫌いしないでごはんも、野菜もたくさん食べるとでるうんち♪
 たくさんからだを動かして、しっかり眠っている証拠!

『モコモコうんち』
 もしかして、嫌いなものは野菜かな? 緑の野菜も食べて、
 からだをたくさん動かすと、きっと明日はバナナうんち!

『コロコロうんち』
 寝る時間が遅くて好き嫌いが多いのかな?
 早寝・早起き、ご飯もたくさん食べるといいかな! 水分も忘れずに!

『ピチピチうんち』
 からだの調子が悪いのかな? お腹が痛いときや、心配なことがあるの
 かな?

～食習慣チェック～

***卒園、進級までに1つでも多く「YES」を!!**

- 早寝早起きをしていますか
- 朝ごはんは必ず食べていますか
- 「いただきます」「ごちそうさま」などの挨拶はできていますか
- 食事やおやつの時間は決まっていますか
- 偏食しないように、なんでも食べていますか
- 遊ばない、こぼさないで食べるなど食事のマナーはできていますか
- 正しく箸が持っていますか
- 食事はゆっくり噛んで食べていますか
- 食事中はテレビを消していますか
- 食事の準備などのお手伝いや、食後の片付けのお手伝いをしていますか

スプーンの手持ち方の変化と配慮

年齢	持ち方の変化	手指の発達	配慮
0歳	上にとり	親指以外の4本の指と手のひらの間に力を入れてつかめるようになる。	・手に持って食べられる物を用意しよう。
1歳	下にとり	親指と人差し指でつまめるようになる。	・一人で食べようとする気持ちを大切にあげよう。
2歳	鉛筆持ち	手づかみやスプーンやフォークでこぼしながらも自分で食べようとする。	・1～2歳頃までの間は十分に手づかみ食べの経験をさせてあげよう。
		スプーンでの食事は、こぼすことが少なくなる。	※スプーンは子どもにあった大きさ、深さ、柄の長さのものを選びましょう。柄が複雑な形をしているものは持ちにくいのでなるべく避けましょう。

※スプーンを使い始めると、手指や指先の発達段階に応じて、持ち方が変わります。「上にとり」から始まり「下にとり」で手首の返しを上手になると今度は「鉛筆持ち」で指先を使って上手にすくって食べられるようになります。この時、中指がスプーンの上にかかると、箸を使う時に変な形になりやすいので、気をつけてあげましょう。「鉛筆持ち」でこぼさず食べられるようになったら、次は同じ持ち方で箸を持ってみましょう。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
2	月	さかなのホワイトソースかけ になます	UFOパン	りんご
3	火	♪誕生会♪ ちらしずし サラダ テリヤキチキン すましじる いちご	カルピス・ひなあられ	黒棒
4	水	ぎゅうにくのやながわふう すみそあえ	どらやき	ふかし芋
5	木	だんごじる なつとうあえ	クッキー	ウエハース
6	金	しょうがやき ポテトサラダ	オレンジゼリー・せんべい	ジャムサンド
7	土	やきそば くだもの		
9	月	マーボー豆腐 なたねあえ	カスタードクリームあえ	丸ぼうろ
10	火	👤 遠足 お弁当の日 🍱	おかし	フルーチェ
11	水	ハンバーグ スパサラダ	ぜんざい	枝豆
12	木	すきやきふうに だいずのごもくに	ピザ	ビスケット
13	金	さかなのおろしに ほうれんそうのスープ	ポールドーナツ	チーズ
14	土	おやこどん みそじる くだもの		
16	月	しょうじんりょうり みそじる	ホットケーキ	いちご
17	火	タンドリーサーモン カミカミサラダ	おこのみやき	チーズトースト
18	水	おやこじる あいまぜ	ポップコーン	カルシウムせんべい
19	木	🌸お別れ会 ~バイキング~ 🍓	おたのしみ	卵ボーロ
20	金	🌸春分の日		
21	土	パン スープ くだもの		
23	月	はるまき かぼちゃサラダ	ほうれんそうだんご	かりんとう
24	火	タイピーエン ひじきに	いちごのムース	カステラ
25	水	いり豆腐 ナムル	むしパン	ヨーグルト
26	木	さかなのピザやき スーミータン	ココアちんすこう	枝豆
27	金	カツカレー コールスロー	チーズケーキ	ゼリー
28	土	🌸卒園式🌸		
30	月	ポークビーンズ はなやさいのカレーソテー	キャロットケーキ	オレンジ
31	火	さかなのかばやき かきたまじる	いもてん	コーンフレーク

はしをたたくつかおう

はしを正しくもってつかえとる、食べものをはさんだり口にはこんだりする すがたが すぐです。

はしの ただしきもちかた

はしの まんぷくもちが上手に、

はしの 柄に 中指が入る。

くすりゆの 下に、 下の はしを のせる。

ただしく もったら ひらいてみよう

箸の はらうが つかえない。

中指の 力を 上手に つかう。

中指の 力を 上手に つかう。

はしをつかえんしゅう

はじめは ティッシュペーパーを はさんでみよう。

1 はしを 大きく ひらく。

2 はしを はさむ。

3 もちあげる。

いろいろな 食べものを はさんでみよう。

ごはん

うどん

ミニトマト

はしの つかいかた いろいろ

「食べものを はさむ」だけでなく、はしには いろいろな つかいかたが あります。

まぜる [おせり]

きる [おき]

ほぐす

くるむ

わかるかな?

この ぶんせきは 見て 書いてあるかな?

おまてと

おわりはし

3日、19日はご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。献立は変更になる場合があります。土曜日はお箸と水筒を持たせて下さい。