

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。**

3がっ

令和3年2月26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!

『ビチビチうんち』
 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

スプーンの持ち方の変化と配慮

| 年齢 | 持ち方の変化 | 手や指の発達 | 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。 | 一人で食べるとする気持ちは大切にあげよう。 |
| 2歳 | 握り持ち | 手づかみやスプーンやフォークでこぼしながら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で、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、手首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」で手首の返しに上手になると今度は「握り持ち」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、親をつけてあげましょう。「握り持ち」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あげよう。

| 日 | 曜 | こんだて | おやつ | 未満児朝のおやつ |
|----|---|--------------------------------|-------------|-----------|
| 1 | 月 | さかなのホワイトソースかけ になます | アメリカドッグ | みかん |
| 2 | 火 | マーボー豆腐 なたねあえ | カスタードクリームあえ | えびせん |
| 3 | 水 | 遠足 お弁当の日 | おかし | チーズ |
| 4 | 木 | 誕生会 ちらしずし サラダ テリヤキチキン すまじる いちご | カルピス・ひなあられ | ウエハース |
| 5 | 金 | ぎゅうにくのやながわふう すみそあえ | ヨーグルト | ふかし芋 |
| 6 | 土 | やきそば くだもの | | |
| 8 | 月 | ぶたじる ナムル | りんごのケーキ | いちご |
| 9 | 火 | シチュー なつとう | コーンフレーク・バナナ | 白い風船 |
| 10 | 水 | さかなのオーロラソースかけ フレンチサラダ グラッセ | ぜんざい | 枝豆 |
| 11 | 木 | すきやきふうに だいのごもくに | ピザ | ビスケット |
| 12 | 金 | さかなのゆかりフライ ほうれんそうのスープ | オレンジゼリー | カステラ |
| 13 | 土 | パン スープ くだもの | | |
| 15 | 月 | おやこじる ごまずあえ | くまさんマフィン | バナナ |
| 16 | 火 | しょうじんりょうり みそしる | あんにと豆腐 | ジャムサンド |
| 17 | 水 | メンチカツ ごまあえ | UFOパン | カルシウムせんべい |
| 18 | 木 | ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ | おこのみやき | 卵ボーロ |
| 19 | 金 | タンダリーサーモン カミカミサラダ きのこのポタージュ | あげもち | 米せんべい |
| 22 | 月 | お別れ会 ハンバーガー おにぎり ポテト スープ | いちごのムース | 枝豆 |
| 23 | 火 | さかなのさいきょうやき すにももの かぼちゃサラダ | ホットケーキ | かりんとう |
| 24 | 水 | タイピーエン ひじきに | スノーボールクッキー | りんご |
| 25 | 木 | いり豆腐 マカロニサラダ | むしパン | ヨーグルト |
| 26 | 金 | チキンカツカレー チョレギサラダ | パフェ | 丸ぼうろ |
| 27 | 土 | 卒園式 | | |
| 29 | 月 | すいとんじる ちゅうかサラダ | カナッペ | 黒棒 |
| 30 | 火 | チリコンカン 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 | 水 | さかなのかばやき かきたまじる | ほうれんそうだんご | ビスコ |

はしをただしくつかおう

はしを正しくもってつかえると、食べものをはさんだり口にほんだりする事ができます。

はしの うれしいもちかた

はしの 正しい持ちかた

はしを大きくひらく。

はしで はさむ。

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 ちまき

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 (100%) 切る (100%) ほくす くるむ

わかるかな?

この はしには 何で 使っているかな?

お箸の持ち方

4日、22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。