



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5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

スプーンの手持ちの変化と配慮

年齢	持ち方の変化	手や指の発達	配慮
0歳	上ぎり	親指以外の4本の指と手のひらの間に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ましょう。
1歳	下ぎり	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は大切にあげましょう。
	握り	手づかみやスプーンやフォークでつまみ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させてあげましょう。
2歳	鉛筆持ち	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、手首や指先の発達段階に応じて、持ち方に変化がみられます。「上ぎり」から始まり「下ぎり」で手首の返しが入りやすくなり、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、気を付けてみてください。「鉛筆持ち」でこぼさずに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
1	水	ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ	りんごのケーキ	梅の香巻
2	木	遠足 お弁当の日	おかし	チーズ
3	金	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・クッキー	えびせん
4	土	ミートスパゲティ スープ くだもの		
6	月	マーボー豆腐 なたねあえ	アメリカンドッグ	みかん
7	火	さかなのホワイトソースかけ パンプキンスープ	あべかわ	ゼリー
8	水	ハンバーグ マカロニサラダ	ヨーグルト・バームクーヘン	米せんべい
9	木	ぶたじる ひじきに	チーズまんじゅう	ビスコ
10	金	さかなのみそに ナムル	おふのラスク・バナナ	ヨーグルト
11	土	ポトフ パン くだもの		
13	月	タンドリーサーモン カミカミサラダ きのこのポタージュ	フロランタン	バナナ
14	火	かぼちゃのそぼろに なっとう	フライドポテト	ぼたぼたやき
15	水	さかなのタルタルソース ちゅうかサラダ	チョコパン	リッツ
16	木	しょうじんりょうり みそじる	コーンフレーク・みかん	チーズ
17	金	お別れ会 チキンカツカレー チョレギサラダ ゼリー	おたのしみ	卵ボーロ
18	土	ポークビーンズ おにぎり くだもの		
20	月	すきやきふうひ ひじきサラダ	ぜんざい	りんご
22	水	さかなのオーロラソースかけ ナポリタン グラッセ	カスタードクリームあえ	スティックパン
23	木	グラタン フレンチサラダ	とうふドーナツ	かりんとう
24	金	さかなのさいきょうやき すのもの かぼちゃのかかに	メロンパントースト	ベジタベル
25	土	卒園式		
27	月	いりどうふ カミカミサラダ	どらやき	オレンジ
28	火	さかなのかばやき かきたまじる	いちごのムース	ふかし芋
29	水	すいとんじる すみそあえ	カナッペ	チーズ
30	木	さかなのピザやき ごまあえ	キャロットケーキ	クラッカー
31	金	チリコンカン きりぼしのにも	ほうれんそうだんご	コーンフレーク

はしをただしくつかおう



3日、17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。