



こちらは、区ホームページ「就学前のお役立ち情報」をご覧ください。

手づかみ食べは「自分で食べたい！」の第一歩

子どもは、手で食べ物をにぎったりつまんだり、口に入れたりすることで、食べ物のかたさや温度などを確かめながら、口に運ぶ練習をしています。

手づかみがしやすいように、サイコロ状やスティック状に切ったバナナ・やわらかく煮た野菜・いも類などのメニューを一品入れてみましょう。



手づかみ食べに慣れたら
スプーンを持ってみよう

にぎる



つまむ



①スプーンを上から全指で握る



②スプーンを柔らかく握る

親指・人差し指を徐々に
スプーンの先に向ける



③下から握り、鉛筆の持ち方で
スプーンを持つ

※スプーン、フォークは
メニューによって使い
分けましょう。



食器に手を添える習慣をつけましょう



スプーンやフォークを使う時は、もう一つの手を食器に添えて食べるようにすると、食器が安定してすくいやすくなり、上手に食べられます。

箸は、小学校入学までに使えるのを目標にしましょう。



旬のほうれん草をおいしくたべよう

冬のほうれん草は、夏に比べ、免疫力を高めるビタミンCが3倍も豊富に含まれ、感染症予防に役立ちます。また、ほうれん草に含まれる鉄分は、動物性たんぱく質と一緒に摂ることで、吸収率がアップします。

今月のレシピ ほうれん草のツナ和え

～材料～ (おとな2人分)

ほうれん草	1/2束
にんじん	1/8本
もやし	1/3袋
ツナ缶	1/2缶
★ サラダ油	小さじ1弱
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	少々

～作り方～

- ① ほうれん草は2cm長さに切り、もやしはザク切り、にんじんは2cm長さの千切りにし、茹でて冷まし水気を切る。
- ② ツナ缶は、汁気を切る。
- ③ ★の調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ ①の野菜・②のツナ・③のドレッシングを混ぜ合わせたら出来上がり！



Point サラダ油を、ごま油やオリーブオイルに代えると、違った味わいが楽しめます。



おうちでもひと口目は野菜から

クックパッド「東京あだち食堂」にて、ご家庭で簡単に作れる野菜レシピを紹介しています。→ぜひ、作ってみてください！



足立区



知ると分かる。すると変わる。SDGs MODEL ADACHI