



給食のテーマ：食事のマナーを知る

園では幼い頃のマナーのひとつとして、家族や友達と楽しく食事をする為に、正しい食具（スプーン・フォーク・お箸）の持ち方を伝えています。



スプーンの持ち方の発達

自分で食べたい意欲を見せたら、スプーンの練習を始めます。お子さんの成長や発達に合わせて、無理せず進めましょう。

鉛筆持ちが上手にできると、箸への移行がスムーズです

スプーンを上から全指で握る

- ・手首の動きが固い為、肩やひじの動きですくう。



スプーンを柔らかく握る

- ・肩やひじが安定し、手首の動きですくう。
- ・親指・人差し指を徐々にスプーンの先に向け、軽く握るようになる。



下から握り、鉛筆の持ち方でスプーンを持つ

- ・全指ではなく、親指、人差し指、中指で握る。

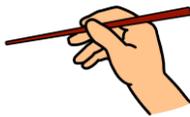


※スプーン、フォークはメニューによって使い分けましょう。

お箸の持ち方

スプーンが上手に持てるようになったら、お箸に移行してみましょう。

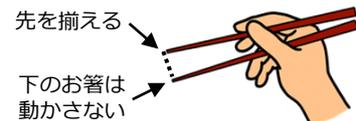
①鉛筆のようにお箸を1本持つ



②もう1本のお箸を親指のつけねと薬指の先で挟む



③上のお箸だけを動かす



今月のかむカムデーは「根菜」を使用した『けんちんうどん』を取り入れています。



19日は食育・やさいの日 ほうれん草

寒くなる冬は、甘味が増えて美味しいです！

今月は「ほうれん草のごま和え」

ほうれん草のポタージュ

ほうれん草のツナ和え

ほうれん草の白和え



ほうれん草のごま和えのレシピはこちら
クックパッド「東京あだち食堂」では、ほかにもレシピを紹介しています。