

食育だより

献立目標「秋の食材を取り入れる」

～お箸の持ち方について～

〈お箸を持ち始めるのはいつ?〉

お箸の練習をスタートさせる年齢に決まりはありません。成長の差があるように、練習をはじめのタイミングもそれぞれです。日々の生活の中でそのタイミングを見つけることができます。

たとえば、大人が使っているお箸をじっと見るようになる、自分も同じものを使いたいと自己主張したりするなどお箸に興味を持ちはじめたときです。その他にもピースサインができるようになったり、スプーンやフォークの鉛筆持ちができるようになったりなど、指先を上手に動かせるようになったときです。

あくまで「やりたい」という意欲がベースにある状態で練習を進め、強制しないことが大切です。

練習して、できた時はしっかり褒めてあげたり、難しい練習では励ましたりすることで、やりたい気持ちを後押ししてあげましょう。〈文責：藤平〉



～食育目標～

長期	2歳
<ul style="list-style-type: none"> ご飯・汁物、おかずをバランスよく交互に食べようとする 正しく椅子に座る 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の食材に関心をもち食べようとする
0歳	3歳
<ul style="list-style-type: none"> 1保育者と一緒に食前食後のあいさつをしようとする よく噛んで食べようとする 	<ul style="list-style-type: none"> お箸の正しい持ち方を意識して食べる
1歳 一時保育	4歳
<ul style="list-style-type: none"> 秋の食材に興味を持ち楽しみながら食べようとする 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しく食事をしながら、食物と体の関係に興味や関心をもち
グループ共通	5歳
<ul style="list-style-type: none"> 秋の食材を味わいよく噛んで食事をす 	<ul style="list-style-type: none"> 三角食べを意識して食べようとする

10月の献立

18(木)お誕生日会
チキンゲット、南瓜サラダ
ブロッコリーの塩ゆでなど...
他にも秋の食材が
たくさん登場します!

～お箸の正しい持ち方～

①



鉛筆を持つように
1本持つ

②



下からもう一本の
はしをいれる

③



上のはしは親指、
人差し指、中指で持つ

④



下のはしは親指の付け根と
薬指で支える

上のはしを動かして
はしを開いたり閉じたりする

～保育室より～

🍁 きのうはものしじりー大活躍! 🍁

去年の、子どもたちが苦手に思っていた
ヒーローの現れ、子どもたち応援してあげ
てやる、ヨーヨー、トランプ、
トランプ、きのうの、献立の中にも秋の食材
が入っている日にはお部屋に来て、体の作り
なども教えてあげよう

きのうはものしじりーが来て、応援してあげ
てやる、ヒーローの現れ、口の中に入れてあげ
てやる、見せてあげよう!! 〈文責：栗飯塚〉