



7月 食事だより



社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R4.6.30

7月は七夕やプール遊びなど、お楽しみがたくさんありますね。特にプール遊びや水遊びは、体力を激しく消耗します。元気いっぱい夏を過ごすために、規則正しい食生活と十分な睡眠、そして熱中症の予防にこまめな水分補給を心がけましょう。

しっかり持って食べよう！ ～食事のマナー 食器・箸・スプーンの持ち方編～

先日、以上児組・未満児組のお部屋へ子どもたちの食事の様子を見に行きました。その時の子どもたちの様子や、やりとりの一部をご紹介しますと思います。

【自分でできるよ！ くま・らいおん組】

くま組 自分でスプーンを持ち、おかずをすくって一生懸命食べています。スプーンを「上握り」で持っています。近頃、スプーンの持ち方がとても上手になってきました。

らいおん組 スプーンを「下握り」で持ったり、中には「3指持ち」で持ったりして食べていました。「反対の手はお皿を持って食べると、こぼれないよ。」と声掛けをすると、食器に手を添えて上手に食べていました。

【めざせ！スプーンマスター！ ほし組】

箸を持つ前に、スプーンの「3指持ち」がしっかりとできるように声掛けをしています。スプーンと食器を正しく持つことができると、箸への移行もスムーズです。食器の持ち方も見本のイラストを見せると、イラストを真似て食器を持っていました。

【箸に挑戦中です！ つき組】

食事の際に、箸とスプーンの両方を用意しています。箸に挑戦中の子は、「お箸が好き！」と頑張ってお箸を使って食べていました。一人一人の状態に合わせて、少しずつスプーンから箸に移行していきます。

【箸で食べられるよ！ にじ組】

箸の使い方もすっかり上手になり、慣れた様子です。子どもたちから「見とって！」「箸で(豆を)うまくつまめるよ！」と見せてくれました。食器もしっかりと持っています。「お家でもお箸使ってる？」と尋ねると、全員が「はい！」と手を挙げていました。「(お家の箸は)プリンセスのやよ！」など、家庭ではお気に入りの「マイ箸」で食事を楽しんでいる様子が伝わってきました。



食具(スプーン・箸)の持ち方の移り変わり



【上握り】
柄の上から握る

【下握り】
柄の下から握る

【3指持ち】
柄を鉛筆のように握る

【箸への移行】

★時期の目安★
スプーンに興味を持ち始めたころ

★時期の目安★
スプーンに手首を返すことができるようになるころ

★時期の目安★
3歳ごろ～

★ 箸を持ち始める目安は3歳半～4歳にかけて ★

園では、一人一人の状態(スプーンをしっかりと持つことができる 箸に興味を持ち、家庭で箸を使っている など)に合わせて、スプーンから箸へ移行しています。

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	金	ごはん 牛乳 バナナ	鶏肉のマーマレード煮 マッシュポテト なすの味噌汁	お茶 水室饅頭	野菜のそぼろ煮 マッシュポテト 味噌汁
2	土	お茶 せんべい	炊き込みご飯 豚汁	お茶 ウエハース	かぼちゃの旨煮 野菜煮 味噌汁
4	月	ごはん 牛乳 オレンジ	酢豚 なら玉スープ すいか	ミルク せんべい	ツナと野菜の煮物 さつまいも煮 味噌汁
5	火	ごはん ヨーグルト	魚の西京焼き きりぼしサラダ ふかしのすまし汁	牛乳 フレンチトースト★	魚の野菜煮 きゅうり煮 味噌汁
6	水	ごはん お茶 ポーロ	手作りのさつま揚げ なすの塩もみ かぼちゃの味噌汁	牛乳 チーズ入りおにぎり★	しらすとかぼちゃの煮物 なすの旨煮 味噌汁
7	木	トマトの炊き込みご飯 お茶 ウエハース	トマトの炊き込みご飯 タンドリーチキン 春雨サラダ ほしのこ汁	天の川ゼリー 紫いもチップス(以)	野菜のそぼろあん トマト煮 すまし汁
8	金	ごはん 牛乳 バナナ	マーボー丼 シューマイ ほうれん草のお浸し	牛乳 じゃがバター★	マーボー豆腐 ほうれん草の旨煮 味噌汁
9	土	お茶 ビスケット	スパゲティナポリタン チーズ	お茶 ウエハース	芋の旨煮 野菜煮 味噌汁
11	月	ごはん 牛乳 せんべい	かぼちゃのシチュー 甘辛肉団子 キャベツの即席漬け	ミルクココア クラッカー	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツ煮 味噌汁
12	火	ごはん 牛乳 バナナ	ぎょうざ入りスープ ひじきナムル チーズ	牛乳 ウエハース	しらす入り野菜あん きゅうり煮 味噌汁
13	水	わかめごはん 牛乳 ポーロ	江戸っ子煮 ツナサラダ オレンジ	ミルク せんべい	豆腐の野菜煮 スティック野菜 味噌汁
14	木	ごはん お茶 ウエハース	白身魚フライ パンキンサラダ とうがんの味噌汁	牛乳 ゆでとうもろこし★	煮魚 かぼちゃの煮物 とうがんスープ
15	金	ごはん 牛乳 オレンジ	カレー肉じゃが ちくわサラダ バナナ	ヨーグルト和え★	肉じゃが トマト煮 味噌汁
16	土	お茶 ビスケット	ゆかりおにぎり 豆腐のすまし汁	お茶 せんべい	かぼちゃの旨煮 野菜煮 すまし汁
19	火	ごはん ヨーグルト	魚の立田揚げ オクラの納豆あえ チンゲン菜の味噌汁	牛乳 ラスク★	魚の野菜煮 なすの旨煮 味噌汁
20	水	ごはん 牛乳 せんべい	豚肉と大豆の磯煮 ほうれん草のツナ和え すいか	ミルクココア ドーナツ	豆腐のそぼろあん ほうれん草の旨煮 味噌汁
21	木	ごはん 牛乳 オレンジ	ホイコーロー パンサンサー とうがんスープ	ミルク せんべい	ツナと野菜の煮物 きゅうり煮 味噌汁
22	金	ごはん 牛乳 バナナ	うな丼(以) 魚の塩焼き(未) 土用の丑の日 キャベツのごまマヨネーズ和え けんちん汁	牛乳 クラッカーサンド★	しらす入り野菜あん キャベツ煮 味噌汁
23	土	お茶 ビスケット	チャーハン ヨーグルト	お茶 ウエハース	芋の旨煮 野菜煮 味噌汁
25	月	カレーライス 牛乳 オレンジ	ポークカレーライス 糸きりわかめサラダ メロン	牛乳 セサミ蒸しパン★	ツナと芋の旨煮 レタス煮 味噌汁
26	火	ごまごはん 牛乳 ポーロ	春巻き カテーシチーズサラダ 卵とわかめのスープ	ミルク バームクーヘン	煮奴 野菜煮 味噌汁
27	水	ごはん お茶 チーズ	魚の香り焼き ポテトサラダ うす揚げの味噌汁	ミルク ビスケット	魚の野菜煮 味噌汁
28	木	ごはん 果物ジュース	豚肉のしょうが焼き トマト入りひじきサラダ しめじの味噌汁	牛乳 フライドポテト★	野菜のそぼろあん きゅうり煮 味噌汁
29	金	ごはん ジョア	焼きそば ボイルワインナー 鶏の唐揚げ(以) トマト きゅうりスティック おまつり	アイスクリーム(以) りんごゼリー(未)	しらすと野菜の煮物 スティック野菜 すまし汁
30	土	お茶 せんべい	スパゲティタリアン ホワイトミニー	お茶 せんべい	かぼちゃの旨煮 野菜煮 味噌汁

7(金)…ごちそうの日 29(金)…お祭り献立 ★…手作りおやつの日

★7月の給食のお楽しみ★

★お楽しみ その①★ 今月の保育テーマは「海」！
「海」にちなんで献立を取り入れています。見つけてラッキー！海賊のお宝が給食に隠れています！探してみてくださいね！
★お楽しみ その②★ 「お祭り」献立があります！
7月28日・29日は園の夏祭りです。給食でもお祭り気分を味わいたいと思います。



