



きゅうしょくだより

令和7年10月1日 東小田保育園



旬の食材と献立



●さつまい

さつまいはビタミンCやビタミンE、カリウム、食物繊維など様々な栄養素が含まれている食材です。

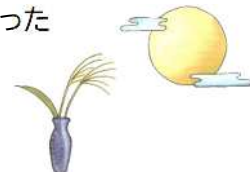
低温でじっくり加熱することで、さつまいに含まれているでんぷんが分解され、甘味が増します。今月はオーブンでじっくり火を通した「焼き芋」として登場します。



献立の紹介



- 10月6日の十五夜は「芋名月」とも呼ばれます。それにちなみ、さつまいを使った「お月見ドーナツ」をおやつに取り入れました。



- みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト【市制100周年記念事業】おやつ部門にてアイデア賞を受賞した「さつまいのくずもち風」を献立に取り入れました。

食具のステップアップについて

0～5歳児までの間では手指の機能が大きく発達し、スプーン・フォーク・箸と使える食具が増えていきます。上手に食具を扱うためには正しい持ち方や使い方を知り、練習することが大切です。



◎食具の変化◎

※年齢はあくまで目安です。発達に合わせて個々のペースで進めていきましょう。

離乳食の頃(6か月頃～)

手づかみ食べを通して食べ物を口に運ぶ動きを覚えていきます。



スプーンを使い始める(1歳過ぎ～2歳頃)

上からグーで握るような「握り持ち」をして自分でスプーンを使って食事をします。



3点持ちを覚える(2歳～3歳頃)

親指、人差し指、中指の「3点持ち」でスプーンやフォークを使います。ここが箸の持ち方の基本になります。また、この頃から指先を使った遊びをしたり、ペンをもってお絵描きをしたりすることで手指が上手に動くようになります。



箸の持ち方を覚える(3歳～5歳頃)

箸の正しい持ち方を覚えます。中指を使って開く、閉じるの動きができるように練習しましょう。上手に動かせない場合はまず持ち方を安定させ、箸の先を軽く開いて下からすくうような動きで食べることも練習になります。



どの時期でも大切なことは…

- ・大人が正しい見本を見せる
- ・子どもが食べやすいように食具の向きや食器の位置を注意する
- ・子どもにあった食具を選ぶ
- ・利き手で食具をもち、逆の手で食器を抑えられるようにする
- ・食事に集中できる環境を作る
- ・足を床につける、身体をまっすぐ前に向けるなど正しい姿勢を意識する

