給食だより

２０２６年１０月

五色橋保育室

長雨が続き、秋の訪れを感じるにはもう少し時間がかかりそうですが、少しずつ涼しい風や秋の気配を感じるようになってきました。秋はおいしい食材がたくさん実る季節です。給食でも、さつまいもやきのこ、れんこんなど旬の食材を取り入れ、こども達と一緒に「食欲の秋」を楽しみたいと思います。

食具を使うタイミングっていつだろう？

食具を使い始めるタイミングって難しいですよね。「２歳になったからフォークを使ってみよう」「３歳になったからおはしの練習を始めてみよう」など使い始める目安を年齢でとらえてしまうことが多いです。しかし発達には個人差があるので、年齢ではなく子どもの心身の発達を見極めながら進めることが大切です。

手指は小指から発達し始め、その後親指に発達が進んでいきます。スプーンを上手に持てないということは、まだ手指が充分に発達していないケースが多いようです。そんな時は無理に練習せず、手づかみ食べの経験を積みましょう。手づかみ食べは、後片付けのことを考えると億劫になりがちですが、自分の一口量を覚えたりなどすごく大切なことです。まずは上から握る持ち方を練習しましょう。上からが上手になったら、次は下から握る持ち方にチャレンジしましょう。下から握る持ち方は、手首を使わないとすくえないので最初は少し難しいかもしれません。下から握る持ち方も上手になったら、鉛筆握りに移行するのが一般的な持ち方の流れになります。

また、はしも使い始めるタイミングは難しいですが、目安としては、鉛筆握りでスプーンやフォークを使える、鉛筆で四角が描けるなどが言われています。はしを使うには、指の力に加えて、手首をうまく回転させることが必要です。手指がそこまで発達していないうちにいくら教えても、はしは使えるようになりません。かえっておかしな持ち方になったり、変なくせがついてしまうだけです。適切な時期を待ってから始めれば、無理なく正しいはし使いが身に付きます。将来正しく使うことができるよう、焦らず、叱らず、比べず、できたことをほめてあげ、見守ることが大事になってきます。園でもひとりひとりの成長に合わせ進めていきたいと思っています。

☆9月誕生日会メニュー☆

≪給食≫
☆うさぎ型ご飯
☆かじきの竜田揚げ
☆ブロッコリーサラダ
☆さつまいも煮
☆豆腐と小松菜のみそ汁
☆梨
≪おやつ≫
☆かぼちゃクッキー

9月は【月のみはりばん】から「かぼちゃクッキー」を提供しました。

10月の誕生日会の絵本は
【おいもさんがね・・】
です。お楽しみに！