



2025年 11月4日 11月号

ミアヘルサ保育園ゆらりん港南

管理栄養士 岩瀬 知美

秋らしい涼しい風が吹き始め気温も少しずつ下がって季節が秋へと本格的に変化してきました。外に出て体を動かし、お腹を空かせること、そして何よりもしっかりご飯を食べる事が風邪やインフルエンザの予防として大切になってくるので体調を崩さないように気を付けていきましょう。



子供の成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子供の成長を祝う日本の年中行事です。

これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳餃子の千歳は千年と言う意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」と言う意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅などの縁起のよい図案が描かれています。保育園では14日に誕生会献立で七五三にちなんだメニューを考え、お昼は、ちらし寿司・紅白なます・お麴入りすまし汁・プルーンヨーグルトおやつは、紅白クッキーを提供します。

はしを使い始める目安

園では、4歳ごろからはしを使い始め、個々の指先の発達を見ながら段階を踏んで正しく持てるように取り組んでいます。

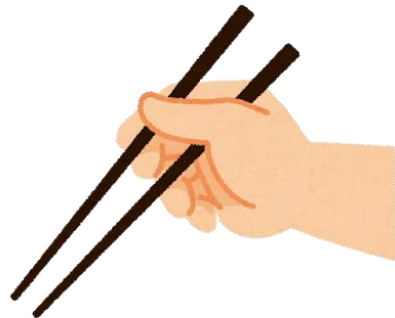
目安としてはOKサインやピースサインができる、指先を一本ずつ動かせる、えんぴつが持てるようになるとはしの練習を始めるタイミングです。

また、一般的にスプーンやフォークで上手持ち→下手持ち→鉛筆持ち（三点持ち）の順に進めていくとスムーズにはしへ移行できると言われています。スプーンやフォークを併用しながらあせらずゆっくり練習しましょう。



はしを使う練習をしましょう ～手順～

- ①はし1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみましょう。
- ②もう1本のはしを、①の下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指の先で支えましょう。
- ③はし2本のうち、下のはしは動かさず、上のはしを上下に動かしましょう。



材料 4人分

木綿豆腐	120g
鶏ひき肉	100g
たまねぎ	20g
にんじん	20g
れんこん	20g
万能ねぎ	8g
片栗粉	20g
しょうゆ	5g
揚げ油	適量

今月のレシピ

【豆腐のふんわり揚げ】

作り方

- ① 木綿豆腐は水切りしておく
- ② たまねぎ、にんじん、れんこんはみじん切り
万能ねぎは小口切りにする
- ③ 鶏ひき肉、①、②、片栗粉、しょうゆをすべて入れよく混ぜ合わせる
- ④ 小判型に成形し、170℃に熱した油で揚げる

