



# 給食だより

2021年4月30日発行  
ゆらりん白金保育園  
坂元 宏美

入園・進級して早1ヶ月となりましたが、新しい生活にも少しづつ慣れてきた様子の子どもたち。けれど長いお休みをはさんで、少し乱れてしまった生活リズムを取り戻すために、早寝・早起きを心掛け、バランスのよい食事を食べ、適度に身体を動かし、今月も元気に過ごしていきましょう。



## 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。

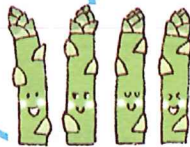
手指は小指から発達し始め、その後親指に発達が進んでいきます。スプーンを上手に持てないということは、まだ手指が十分に発達していないケースが多いようです。そんな時は無理に練習せず、手づかみ食べる経験を積みましょう。手づかみ食べは、後片付けのことを考えると億劫になりがちですが、自分の一口量を覚えたりなどすごく大切なことです。まずは上から握る持ち方を練習しましょう。上からが上手になったら、次は下から握る持ち方にチャレンジしましょう。下から握る持ち方は、手首を使わないとすくえないので最初は少し難しいかもしれません。下から握る持ち方も上手になったら、鉛筆握りに移行するのが一般的な持ち方の流れになります。

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、変な癖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。保育園でもひとりひとりの成長に合わせて進めていきたいと思っています。



### アスパラガス

地中海東部が原産とされるユリ科の植物で、目が出始める春先がやわらかくておいしい季節です。新陳代謝を促し、疲労回復の効果があるといわれるアスパラギン酸が豊富に含まれています。火が通るのに時間がかかるので、炒め物の場合などは下茹ですると使いやすいでしょう。



### 食育クイズ

Q 端午の節句のお菓子に使われている葉は？  
①柏 ②桜 ③笹



A 正解は①端午の節句には柏もち。柏の葉は次の新芽が出るまで古い葉を落とさないことから、家系が途絶えず子孫繁栄することへの願いが込められています。

## 食欲をそそるカラフルさ！♪「アスパラとコーンのサラダ」

<材料:3歳児の1人分>

- ・アスパラ.....14g
- ・コーン缶.....10g
- ・にんじん.....8g
- ・しらす干し.....8g
- ・酢.....1g
- ・砂糖.....0.8g
- ・塩.....0.1g
- ・油.....1g

アスパラの緑にコーンの黄色、人参のオレンジ、しらすの白とカラフルなサラダです。「アスパラ苦手ー！」というお友だちも多かったですが、頑張って食べる子がたくさんでした。旬のものを食べると病気になるらないと言います。何でも食べて病気に負けない丈夫な身体になりましょう！！

<作り方>

1. アスパラは斜め切り、にんじんは短冊か千切りにします。
2. 人参を湯がき、アスパラ、コーン、しらすの順に鍋に入れ、さっと湯がきます。
3. ザルにあけ、流水で冷ましたらぎゅっと絞りと絞り、酢・砂糖・塩・油と和えれば出来上がり。

☆アスパラは根元の固い部分をピーラーなどで皮を剥くと筋が気にならなくなります。

