



食育だより

令和3年12月 長野市保育・幼稚園課

箸を上手に使い、楽しくたべよう!



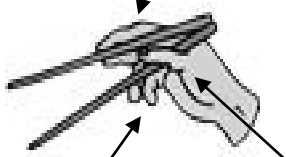
今後、子ども達が食事をより楽しく、おいしく食べていくために箸の使い方はとても大切です。箸を使い始める時期は、箸に興味を示すようになった時がとても良いタイミングです。ゆっくりと見守りながら箸の持ち方を練習していきましょう。

正しい箸の持ち方

中指と人差し指で挟んで上の箸を動かす

薬指に下の箸のをせ動かさない

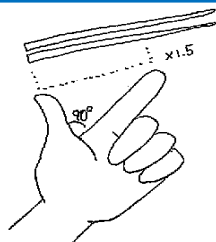
親指は2本の箸を支える



離乳食の時期に「手づかみ食べ」を十分にさせることで、手と口の協調性が育ち、食具を上手に使えることにつながります。また、日々の遊びの中で、「めくる」「つまむ」などを繰り返すことで、手指の運動機能が発達し、箸を使って物をつまむという難しい動作もできるようになっていきます。



手にあった箸の選び方



材質・・・木の素材を生かしたものが使いやすい

太さ・・・先が太いと操作がしにくく、握りが太いと握りにくい

長さ・・・親指と人差し指を直角に開き、指先を結んだ長さの1.5をかけた長さが、その人にあった長さ

重さ・・・指に負担の無い重さのものを選ぶ



12月22日は「冬至」です

冬至とは、1年で最も昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひきにくくなるといわれています。ますます寒くなるこの季節は体を温めて風邪に負けない体にしていきましょう。



《12月の献立紹介》

【シンデレラシチュー】

材 料	分量(4人分)	作 り 方
玉ねぎ	中 1/2 個	① 鍋に油とマーガリンを入れ、玉ねぎ、にんじん、鶏肉を炒める。鶏肉が白っぽくなってきたら、水、がらスープを加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。かぼちゃは煮崩れしない程度のところで加える。 ② ひと煮立ちしたら、牛乳で溶いたスキムミルクと小麦粉を加え、とろみがつくまで煮込む。 ③ 塩、こしょうで調味する。
にんじん	中 1/3 個	
鶏もも肉	80g	
サラダ油	小さじ2	
マーガリン	20g	
水	40ml	
がらスープ	小さじ1	
かぼちゃ	1/8 個	
スキムミルク	大さじ2強	
小麦粉	大さじ1と1/2	
牛乳	200ml(1 カップ)	
食塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	

西洋かぼちゃと日本かぼちゃの違いはなに？

西洋かぼちゃは栗のような粉質で、ホクホクとした甘さが特徴です。日本かぼちゃはねっとりとした食感で、甘みが少ないのが特徴です。



食育だより

令和3年12月 長野市保育・幼稚園課