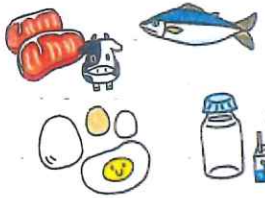
食育だより

R8.10
男山保育園

過ごしやすい季節を迎え、食欲が旺盛になる時期です。
食事は体の成長や健康のためにとても重要です。
三色食品群は食品の栄養を知る上で子どもにもわかりやすい分け方です。

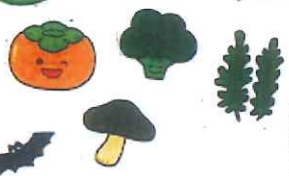
バランスよくたべましょう!!

赤 血や肉をつくる



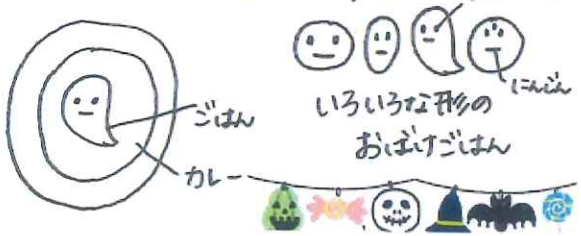
黄 体を動かす力になる

緑 体の調子を整える



ハロウィン

30日の給食とおやつは
ハロウィン仕様になります



さつまいも

美味しいだけじゃない
風邪に負けない体を作るビタミンCがたっぷり

給食では
- さつまいもごはん
- 秋色サラダ
- さつまいも蒸しパン
- 大学いも …

が登場します!!

～スプーンの持ち方3つのステップ～

ステップ① グー持ち(上握り)

〈手の様子〉
上からグーで握る

最初はこれでOK!!

ステップ② お皿持ち(下持ち)

〈手の様子〉
下からすくうように持つ

手首やひじが上手に使えるようになったね

ステップ③ えんぴつ持ち

〈手の様子〉
親指、人差し指、中指の3本で支える

食具

焦らなくても大丈夫!!
無理せず楽しく食べよう

～お箸への移行～ 3つの姿がチェック!!

サイン① スプーンを「えんぴつ持ち」で安定してつかえる

サイン② 指先で器用に「ピースサイン」ができる

サイン③ 本人が「お箸をつかってみたい」とやる気になっている

他にも遊びを通して子どもたち自身が持ち方を学んでいきます

9月に4才児さんがにんじんクッキングをしました
しめじ
チキンカレー、いそ煮、おこさなどで使用しました。
とても上手でしたよ

何よりも食事が美味しく楽しい時間であることが1番です!!
子どもたちの『できた!!』をゆっくり見守っていきましょう