

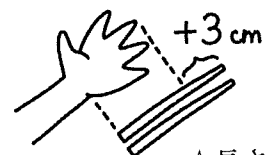


令和5年 11月9日
乃木 保育所
栄養士 和田智美

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、体調を崩しやすい時期です。旬の根菜類や果物を上手に取り入れながら、栄養バランスのとれた食事を心掛け、これからの寒い季節も元気に過ごしましょう。

さて、保育所ではスプーンやフォークが上手に使えるようになったら箸へ移行します。箸の持ち方や動かし方は、慣れている大人からしたら当たり前のことですが、これから覚える子ども達にとっては大変なことです。今月の給食だよりで「箸」についてお知らせします。箸への移行がスムーズにできるよう是非参考にしてみてくださいね。

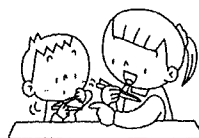
箸の選び方・持ち方



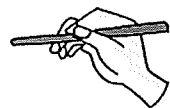
☆長さ…子どもの手の平を広げて、中指の先の長さ
プラス 3 cm 程度

長さの目安：3歳…14 cm 4歳…15 cm 5歳…16 cm

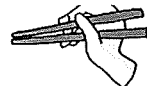
☆形 …四角、六角で滑り止めがついていた方が持ちやすく、
摘まみやすい



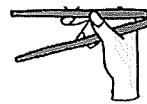
①鉛筆を持つように
箸を1本持つ。



②もう1本の箸を親
指の付け根と薬指
の先ではさむ。

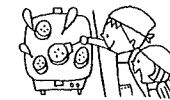


③上の箸だけを動か
すように練習をす
る。



★箸に移行するタイミングは個人差があります。焦らず、長い目でみて取り組みましょう。子ども達にとって大人が身近なお手本です。ご家庭でもお子さんと一緒に練習をしてみてください。

秋の味覚レシピ紹介



☆さけの紅葉焼き～人参とパプリカが鮮やかでビタミンたっぷりです！～

【材料 4人分】

- ・鮭…4切れ
- ・人参…1/2本
- ・赤パプリカ…1/2個
- ・味噌…8g
- ・マヨネーズ…大1
- ・みりん…大1
- ・塩…少々

【作り方】

- ①人参、パプリカはフードカッターで細かくすりおろしたら、ざるに入れて、水気を切る。
- ②①に調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ③鮭に塩をふり、②のをせてグリルでこんがり焼く。（オーブントースターでも焼けます）

※①はフードカッターではなく、すりおろし器でもいいですよ。

☆アップルトースト～りんごの甘さとチーズの塩分で甘じょっぱいおいしさ～

【材料 4人分】

- ・食パン…4枚
- ・りんご…1個
- ・ピザ用チーズ…20g
(とろけるスライスチーズでも)
- ・砂糖…大1
- ・マーガリン…適量

【作り方】

- ①りんごは皮をむきちょう切りにする。
- ②耐熱容器に①と砂糖を入れ、レンジで5分加熱しコンポートにする。
- ③食パンにマーガリンを塗り、りんごのをせてチーズをかける。オーブントースターで焼く。



～11月24日『和食の日』～

11月24日は、11（いい）24（にほんしょく）の語呂合わせから「いい日本食」として「和食の日」に制定されています。和食はユネスコ世界文化遺産に登録されてから注目されている中で、食の多様化が進んだことで子ども達が和食を継承することが難しくなっています。給食でも普段から鰹節や煮干しでだしをとり、薄味でもおいしく食べられるようにしています。子ども達も和食のメニューは人気があるものが多くモリモリ食べてくれます。ぜひご家庭でも和食ならではの味わいを楽しんでみてはいかがでしょうか！又「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶は日本独自の文化です。大切にしていきたいですね。

