



給食だより

杉戸みちのこ保育園
令和4年10月1日

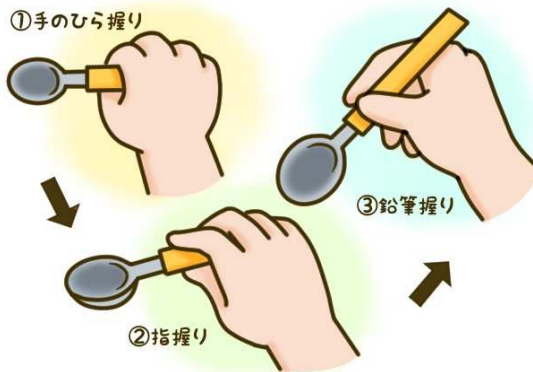
運動会の練習もいよいよ本格的になり、毎日のように園庭から頑張っている大きな声が聞こえてきます。顔を真っ赤にして給食室の前を通ってお部屋へ戻る子どもたちです。

食具の持ち方

0歳児から6歳児までいる保育園では、それぞれの使っています。食具を上手に持つためには指先や手遊びのスコップで手首を返す練習をしたり、ブロッコをつけましょう。

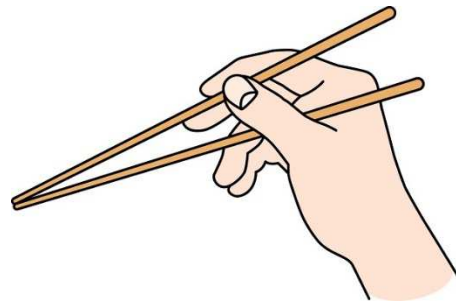
年齢・発達にあった食具を首の動きは重要です。砂場クや折り紙などで指先の力

スプーン・フォークの持ち方



- ① まずは上手持ち。スプーンを上からわしづかみにして持つ方法で子どもにとっては一番持ちやすく、スプーンで食べるということに慣れる時期の持ち方です。
- ② 次に指先持ち。上から握るように持ちながら、親指と人差し指の腹でしっかりはさみます。手指の発進が進み、指の力がだんだんついてくると、このような持ち方になります
- ③ 鉛筆持ち（バキューン持ち）。上手にすくうことができるようになったら鉛筆を持つように、親指・人差し指・中指の3点で持てるように練習しましょう

箸の持ち方



- ① 箸は、手首から中指までの長さ×1.2cmの長さ、六角形で滑りにくい素材のものを選びましょう。
- ② 箸先から2/3の部分で、スプーンの鉛筆持ちと同じように上の箸を持ちます。下の箸は中指と薬指の間に入れ、親指の付け根で固定します。
- ③ 下の箸は動かさずに固定し、上の箸だけを動かして使います。

お茶碗の持ち方



今月の郷土料理 ～甲信越～

- 笹寿司(長野・新潟)
- 山賊焼き(長野)
- じゃが芋とひじきの煮物(山梨)
- たけのこ汁(新潟)
- おやつ うすやき(山梨)



食育活動

- ・運動会終了後にくま組さんのお箸指導が始まります。その前にご家庭でもスプーンの持ち方を見直してみてください。
- ・25日にぞうらいおん組さんでお米の食べ比べを行います。

