



早いもので今年も残り1ヶ月となりました。
年末は何かと慌ただしく、生活リズムも乱れがちになります。
新しい年を元気に迎えられるよう、手洗い等はもちろんバランスの良い食事を
心がけ、元気に過ごしましょう。

12月の目標：食具を正しくもつ

～手づかみ→スプーン→はし 段階を経て上手になる～

離乳食の頃は食べさせてもらうだけだった、かめ組さんも幼児食になり、
スプーンそっちのけで手づかみで豪快にモグモグしています。
手づかみ食べは汚い、不衛生とつい阻止したくなりますが、食具を使うための一歩目
です。やさしく見守ってあげましょう。
まず最初に手にする食具はスプーン・フォークです。
手のひらで上から握る「手のひら握り」から始まり「手指握り」「鉛筆握り」(園では
バキューンの手)と、徐々に下から握れるようになってきます。鉛筆握りは、
おはしの持ち方に近いので、これが上手になってからおはしに進むとスムーズに移行
できます。

正しい箸の持ち方



1 1本の箸を中指と
薬指で軽く挟むよ
うにして、親指の
腹で押さえる



2 もう1本の箸を差
し入れ、人差し指、
中指、親指の3点
で支える



3 下の箸は固定した
まま、人差し指、
中指を動かす

※食具の練習に焦りは禁物！！子供のやる気と「できた！」という達成感を

大切に強制せず楽しみながら進めていきましょう♪

～12月22日は冬至～

冬至とは… 1年で一番昼が短く、夜が長い日のことです。
この日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪を引かずに寒い冬を越せると言われています。

かぼちゃはビタミンAが豊富で、風邪予防に効果的です。ゆず湯は血行促進と体を芯から温める効果があります。

ご家庭でも冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に浸かり、お子様と一年をふり返ってみましょう♪

冬至に食べよう《かぼちゃのいとこ煮》

(大人4人分)

・かぼちゃ 300g
・あずき缶(加糖) 100g
・しょうゆ 大1
・水 200cc

- ① かぼちゃは2cm 角に切る
- ② 鍋にかぼちゃと水を入れて、やわらかくなるまで煮る
- ③ ②にあずきとしょうゆを加え、落し蓋をして弱火で10分ほど煮る
- ④ 汁がなくなり、味がなじんできたらできあがり



～寒い冬は汁物が1番～

給食ではみそ汁、野菜スープ、ポタージュなど毎日汁物が出ます。
子ども達も汁物が大好きです。野菜をたくさん入れることで、不足しがちな野菜も多く摂ることができます。今の時期には体も温まります。旬の野菜を使って作ってみてはいかがでしょうか。

