

きゅう しょく 給食だより 2 月号

モモキッズ保育ルーム甲子園

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。
風邪やインフルエンザなどを予防するためには、体の抵抗力を強くすることが
大切です。睡眠を十分にとり、バランスよく何でも食べて、生活リズムをととのえて
いきましょう。

外から帰ったら、手洗いもしっかりしましょう。

今月の目標

食具を
正しく持つ



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



～食具を持つタイミングは?～

離乳食の頃は大人に食べさせてもらうだけだった赤ちゃんも成長するにつれ、自分の手を使って食べようとします。「汚い。行儀が悪い」と、止めてしまいがちですが、手づかみ食べは食具を使って食べるための一歩です。手で大きさ・硬さ・温度などを確かめながら口に入れる、手づかみ食べは食具を持つための練習だと思ってください。

まず最初の食具...スプーン・フォーク

使い始めは持ちやすい持ち方でスタートし、慣れるまで見守っていきましょう。

しっかり持てるようになったら、三点持ち(バキューン持ち)へと、持ち方を教えながら進めていきましょう。

スプーン・フォークでしっかり口に運べ、三点持ちが上手になってきたら『お箸デビュー』最初は動かすのも難しいと思いますが、持つ位置に目印をつけたり、つかみやすい食事を用意したりしながら、焦らず叱らずお子様のペースに合わせて進めていきましょう。



～節分と豆まき～

2月3日は節分です。

節分とは、季節の変わり目のことです。冬が終わり、春の始まりとされる【立春】の前日のことを節分といいます。

節分には、炒った大豆を使い豆まきを行う風習があります。

「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをすることで、悪いことをもたらす鬼を追い払い、幸せの福を呼び込むといわれています。

○ ご家庭でも鬼役になったり、やっつける役になったりしながら

「鬼は外、福は内」のかけ声で鬼を追い出し、福を呼び込み、健康と幸せを願いましょう。



☆あまった節分豆は...

園のおやつにも出ている『きな粉豆』にしてみませんか？

炒った大豆ならではの香ばしい『きな粉豆』になりますよ♪

(大人2人分)

大豆・・・120g

さとう・・・30g

塩・・・少々

水・・・30cc

節分豆・・・30g

① 節分豆は、フードプロセッサ・すり鉢などで粉末にし、きな粉を作る

② フライパンに、さとう・塩・水を入れ、沸騰したら大豆を加える

③ ②が全体に絡まったら①のきな粉を加え、水気がなくなるまで炒って火を止める