

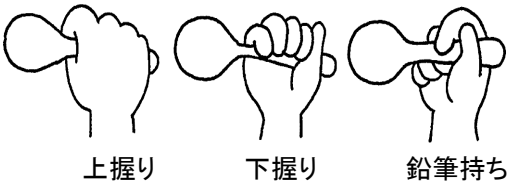


9月に入っても、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい生活リズムで体調を整えましょう。15日には運動会もありますね。朝食は必ずとって登園しましょう。

正しい食具の使い方を身につけよう

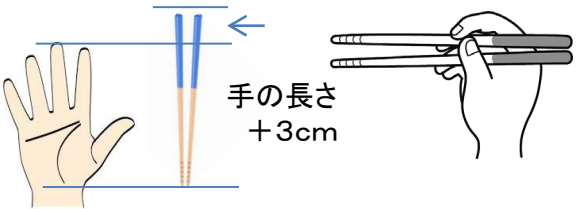
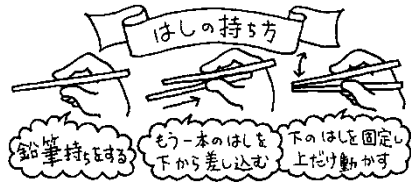


スプーンの持ち方



子どもの手の発達に合わせて、スプーンの持ち方は変わります。まずは柄を上から握る「上握り」これでスプーンの扱いに慣れます。クレヨンのグルグル描きができるくらい手首が動かせるようになったら、柄の下から握る「下握り」へ。さらに手首がうまく返せるようになったら、柄の3本を指で持つ「鉛筆持ち」に挑戦しましょう。

箸の扱いはとても難しいので、ゆっくり練習して少しずつ慣れていけるようにしましょう。園ではスポンジなど滑りにくい物を箸でつまむ遊びなどで箸に慣れ、使って食べたいと思う気持ちを育てながら食事から使っていきたいと思えます。親子で練習するときは、同じ方向を向いて座り、保護者が持ち方を見せます。すぐに正しく持てなくても、気長に見守りながら練習することが大切です。



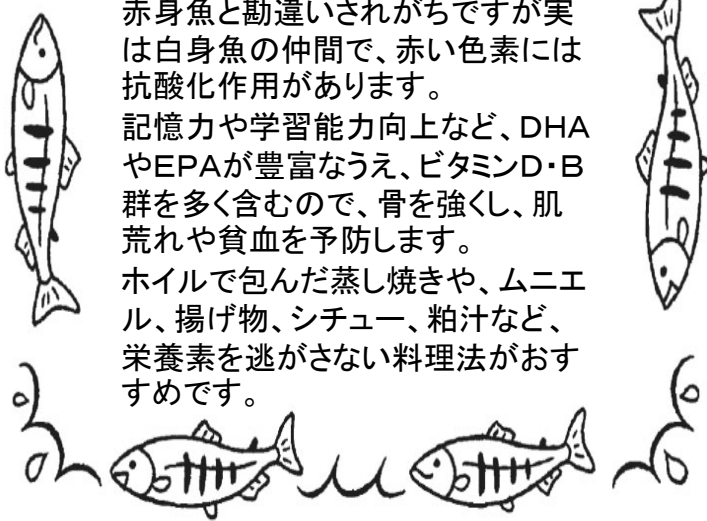
マナー

食具を使うときの約束事は「先がとがっているから、友だちに向けてるとあぶないよ」「折れて使えなくなるから、箸は噛まないよ」など、やってはいけない理由を具体的に説明しましょう。



骨を強くして貧血防止にも 今がおいしい! 秋のさけ

世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが実は白身魚の仲間、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群を多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃がさない料理法がおすすめです。



旬の食材

ナーベラー(へちま) (旬:7月~10月)



へちまにはビタミンやミネラルが豊富に含まれていて美容に良いとされ、化粧水に利用されています。カリウムは緑豆もやしの2.2倍含まれています。へちまの滑らかな食感とまろやかな甘みが、味噌煮込みだけでなく、ラトウユウのような洋風煮込みなどにも合う野菜です。