



食育だより

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。これからたくさんの食材が旬を迎えます。美味しく食べて免疫力アップし、残暑をのりきりましょう。

正しい食具の使い方を身につけよう



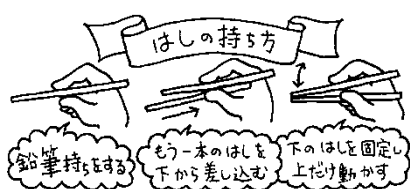
手づかみ食べは「食事マナー」への第一歩。
手を汚すからと手づかみ食べを止めず、十分に体験させてください。

手のひらで口に押し込む・・・手のひらで食べ物を口に押し込むような食べ方をします。



指でつまんで口に入れる・・・食べ物を指先で持って口に運びます。並行して食べ物を唇で挟んで歯でかみ切ることも覚えていきます。
一口の量を知ることが、後々の食事マナーにつながります。

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ですべて使っていきたいと思います。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。

旬の食材

きのこ

秋の美味しい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通していえるのは食物繊維が豊富で低カロリーということ。こどもの便秘改善にも効果があります。シチューやスパゲッティーにいれたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。



ピーマン

1年中お店に並びますが、露地物の旬は6月から9月です。苦味があるので苦手な子どもも多いですが縦に細切りにすると食べやすくなります。輪切りにすると青臭さが出てしまうので注意しましょう。お店で選ぶときはヘタが乾燥しておらず、つやのあるものがおすすめです。

