



ごちそうさま～

令和6年6月

富沢わかば保育園 給食だより No.3

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨を迎えます。気温や湿度が上がると、食欲や体力が低下しがちです。体調管理に気をつけて過ごしましょう。

また、今月はたんぽぽ～さくら組でクッキング活動が始まりました。年度の初回ということで手洗い指導も合わせて行いました。手のひらだけでなく、手の甲や指の間や爪の中なども洗うことを伝えました。どのクラスも意欲的に手洗いに取り組んでいましたよ。これから気温が上がり、食中毒のリスクも高まる時期ですので、ご家庭でもしっかり手洗いをするようにしましょう。



食具の持ち方について

食具（スプーン・フォーク・箸）を使って食べる動作は意外と複雑です。食具の持ち方は、子どもの手指の発達によって自然に変化していきます。手指の発達を促すために、0～1歳では手づかみ食べを十分にさせたり、その年齢以降でも手指を使った遊びを積極的にするとよいでしょう。ブロックやお絵描き、シール貼りなど色々ありますが、特にままごと遊びの中での「 Tongueづかみ」が有効です。



箸は何歳から使わせればよい？



箸を使う開始時期に明確な目安はないですが、「鉛筆持ち」（親指、人差し指、中指の3本で支えて持つ）が上手にできたら無理なく箸へ移行しやすいようです。ただ、お子さんの「やる気」も非常に大切ですので、お子さんの興味が出てきたタイミングで使い始めるのもよいと思います。保育園では年少クラスの年度の後半に箸の持参を呼びかけますので、その前にご家庭で使い慣れておくことをおすすめします。

米とぎ・おにぎり作り（さくら組）

米とぎでは米の触感を楽しんでいました。自分たちがといだ米でできたごはんは、白ごはんとうわめごはんの2種類のおにぎりを作りました。

いつもよりも多い量で食べられるか心配しましたが、そんな心配はご無用、ペロッと食べておかわりもすっかりなくなっていました。



おからドーナツ作り（ちゅうりっぷ組）

ジップロックにホットケーキミックスやおからなど材料を入れ、みんなで揉みこみました。「気持ち良い」と喜んでいましたよ。

出来上がった生地は1人ひとり上手に丸めていました。午後のおやつにはきつね色に揚がった自分のドーナツを「おいしいね」と言って食べていました。



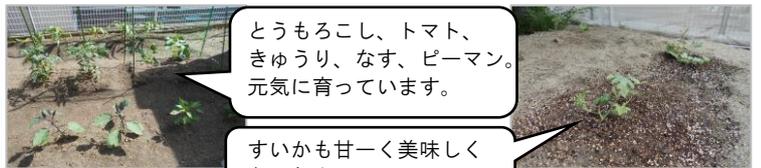
そらまめのさやむき（たんぽぽ組）

絵本「そらまめくんのベッド」を読んでクッキングを楽しみにしていたたんぽぽ組さん。

想像していたよりそらまめのさやが固かったようで、どうやって豆を取り出そうかとさやを折ったり指で穴を開けたりして奮闘していました。さやを開けると中の綿の触感に驚いていました。

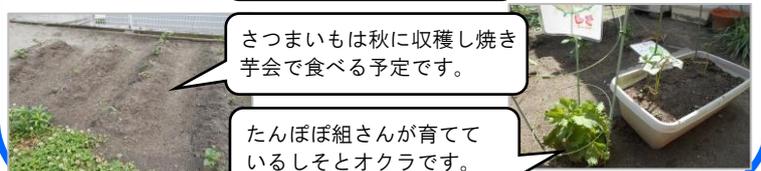


菜園活動始まっています！



とうもろこし、トマト、きゅうり、なす、ピーマン。元気に育っています。

すいかも甘ーく美味しくなーれ！



さつまいもは秋に収穫し焼き芋会で食べる予定です。

たんぽぽ組さんが育てているしそとオクラです。

◎気温が高くなる6月から9月いっぱい、衛生面を配慮してサンプルの展示を実物から写真への展示に変更させていただきます。ご理解の程よろしくお願い致します。

