

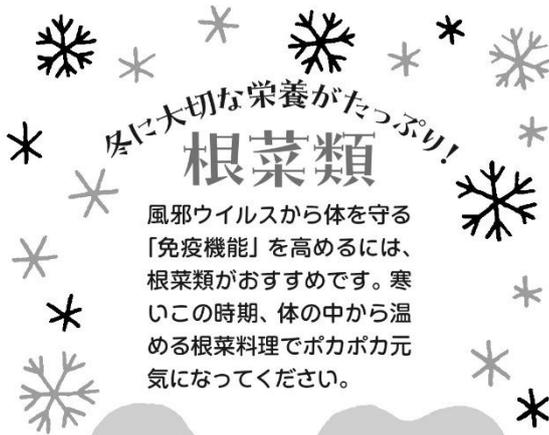


給食だより

令和6年11月29日

認定こども園 美深町幼児センター

今年の美深は例年より積雪量が多いのでしょうか。朝晩はぐっと気温が下がり、登園時間も吐く息が白くなるほど冷え込んでいますね。子どもたちにとっては、雪遊びなどもあり楽しい季節ですが、大人は憂鬱な気分になる方も多いのではないのでしょうか。そんな時は温かい飲み物や食べ物で、体を芯から暖めて、元気を蓄えましょう。



冬に大切な栄養がたっぷり! 根菜類

風邪ウイルスから体を守る「免疫機能」を高めるには、根菜類がおすすめです。寒いこの時期、体の中から温める根菜料理でポカポカ元気になるてください。

ニンジン・カボチャ
粘膜を強くする
ビタミンAが豊富

レンコン・ジャガイモ
免疫力を高める
ビタミンCが豊富



歯科衛生指導

強い歯を作るための方法のひとつとして、歯に良い食べものを紹介しました。積極的に取り入れてほしい食材ばかりですので、日ごろの食卓でも意識してみたいと思います。



まめ
ごま
わかめ
やさしい
さかな
しいたけ
いも

0・1・2 歳児さん

箸を持ち始めるのは、3歳を過ぎてから。それまで発達に合わせてスプーンの経験を重ねることで、箸へと自然な形で移行していきます。

1 手づかみ食べ → 2 上手にぎり → 3 下手にぎり → 4 鉛筆にぎり



おはしのおはなし

冬休みがあけ3学期に入るとすぐに、ぱんだ組でお箸の指導をします。ここでは、お箸の持ち方を確認して、箸を使ったゲームに挑戦し、ゲームを通して先生方が全員の箸使いの様子を確認していきます。

本格的に箸のトレーニングをはじめるタイミングとしては、鉛筆を正しい持ち方で持ち、始点と終点がしっかりとじめる円を描けるかが目安となります。(図1) それができたら、おままごとの延長でお箸を使った遊びをしてみましょう。箸でつかむものは、毛糸や綿の塊(やわらかいもの)→3センチ角のスポンジ(少しかたいもの)→いろいろな大きさの粘土や消しゴム(小さいものなど)と難易度を少しずつあげていきます。

いきなり食事をはじめのではなく、遊びの中に取り入れて楽しく習得できるようにしていきましょう。遊びのなかで、つかめるようになってきたら、いよいよ実践です。

そこで注意していただきたいのが、お箸の種類です。箸の使い方の向上を目的とするなら、右図(図2・3)のような、箸が連結していて、親指のサポートがついているものがおすすめです。

補助箸という名の、リングがついているものは、“箸使いが上手ではなくても食べられる”というもので、箸の使いかたが上手になるわけではありません。これから用意されるかたは、以上を参考にしながら、お子さんと一緒にお箸を選んで楽しくトレーニングをしてみてください。

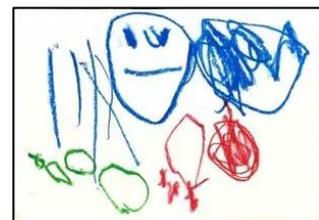


図 1

図 2・3

