



給食だより

令和7年11月28日

認定こども園 美深町幼児センター

今年はいつ根雪になるのかとドキドキしていたら、一晩で約30cmのドカ雪が降り、あっという間に一面雪景色となりました。子どもたちにとっては、これから雪遊びなどが始まるので楽しい季節ですが、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。そんな時は冬の根菜たっぷりメニューで、体の中から元気になりましょう。

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てくださいと思います。



食材の寄贈を
していただきました
もち米 30kg

北はるかもち米
生産組合美深部会 様



0・1・2 歳児さん

箸を持ち始めるのは、3歳を過ぎてからにしましょう。特に0・1歳では手づかみ食べをマスターできるように。その後、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 上手にぎり → 2 下手にぎり → 3 鉛筆にぎり



おはしのおはなし

冬休みが明け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。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。つかめるようになったら、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

