給食だより

―11 月号―

こぐま保育園　給食室

☑check! お箸マスターになろう！

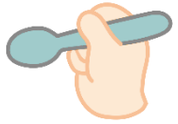
　和食には欠かせないお箸。料理を口に運ぶだけでなく、切り分けたり支えたりといろいろな機能がありますね。大人でも使うのが難しいお箸は、子ども達にとってはもっと大変になります。では、子ども達はどのタイミングでお箸を持てばいいのでしょうか？今回はポイントを押さえて紹介していきます。

〇箸を使うタイミングは何歳から？
⇒箸の練習をスタートさせる年齢に、決まりはないです。
お子さんの発達や発育が１人１人違うように箸を使うタイミングは違っていきます。

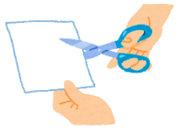
〇箸を使うタイミングはいつ？
⇒タイミングやサインを一つの目安としてはあげられるのは、「手指などの体の発達」と「箸への興味や関心」です。
〈体の発達からのサイン：指先を器用に動かしたり、手首や腕、肩を使って箸を使います。〉



「チョキが作れる」



「3 点持ちができる」



「はさみでじぐざぐ切れる」

→他にもたくさんサインがあります。特に、親指・人差し指・中指が独立して動いているかどうか

〇指先をきちんと動かせるようになるためには、遊びの中でたくさん体を動かすことが大切。
・ブロックや積み木を使った遊び
・粘土やヒモを通す遊び
・シール貼りや工作、お絵かき
→様々なあそびが子ども達のお箸への取り組みになっていきます。

〇トレーニング用の箸は使った方がいいの？
⇒箸への興味関心や「食べれた！」という気持ちが食べる楽しさに繋がると思います。
しかし、トレーニング箸を長く使いすぎると普通のお箸への移行が難しくなってしまうことがあります。
・指を固定するタイプは、指先を自由にコントロールする感覚や力が付きにくいです。
・補助具に慣れてしまと、普通の箸を嫌がったり、手で箸を操作する癖がつくことがあります。
・連結部が固定されているタイプは、食べ物を割ったり、米粒をきれいに集めたりするような、箸の「開閉」以外の動きがしづらいです。
→必ずしも、トレーニング用の箸がダメというわけではなく、普通のお箸との使い分けが肝心です。

☆箸は大人でも使うのが難しいものです。初めて使う子どもならなおさら難しいです。最初から正しい持ち方や使い方ができなくても大丈夫です。１つ１つゆっくり見守ってあげてください。

〇サイズのあったお箸を持とう！



イラストの状態の親指か人差し指をまっすぐつないだ長さを「一咫」といいます。
この一咫の 1.5 倍の長さがあったお箸のサイズになります。

もし、一咫が図れない場合は
・足のサイズ　・身長の２２％
が適切なお箸のサイズになります。

秋の名物　百薬の長こと「りんご（林檎）」



りんごは人間が食べた中で最初の果物で、起源前約 8000 年とされています。
日本では明治時代から栽培が始まりました。

りんごの栄養

　栄養価が高く、食べやすく、様々な国で好まれています。欧米では「一日一個のリンゴは医者を遠ざける」といわれてきました。様々な栄養素がりんごには含まれています。

主な成分と効能



カリウム
ナトリウム（塩分）を体外に排出し、血圧の上昇を防ぐ

リンゴ酸
貧血の予防に効果が期待できる

ビタミンC
体の酸化を防ぎ、鉄分の吸収を高める

ポリフェノール
動脈硬化や花粉症、アトピー性皮膚炎などを抑える作用がある

食物繊維
食後のコレステロールの吸収や、血糖値の急激な上昇を抑える作用がある