



富士わかば保育園 食育のねらい

【乳児】 食への欲求を育む

【幼児】 食への感謝の気持ちを育む

令和5年11月
富士わかば保育園

秋も深まり、旬の食べ物がたくさんありますね。彩り豊かな料理は目にもおいしく、食欲が増してきます。器にもひと工夫して、目にもおいしい秋を味わいましょう。合わせて、食具の大きさも見直してみましょう。

離乳食用食器の選び方

赤ちゃんが使うスプーンは、柄が握りやすく、くぼみが浅いものを選びます。お皿は、縁が直角に立ち上がっているほうが、食べ物が簡単にすくえます。



スプーンの選び方

素材: 木製かプラスチック製

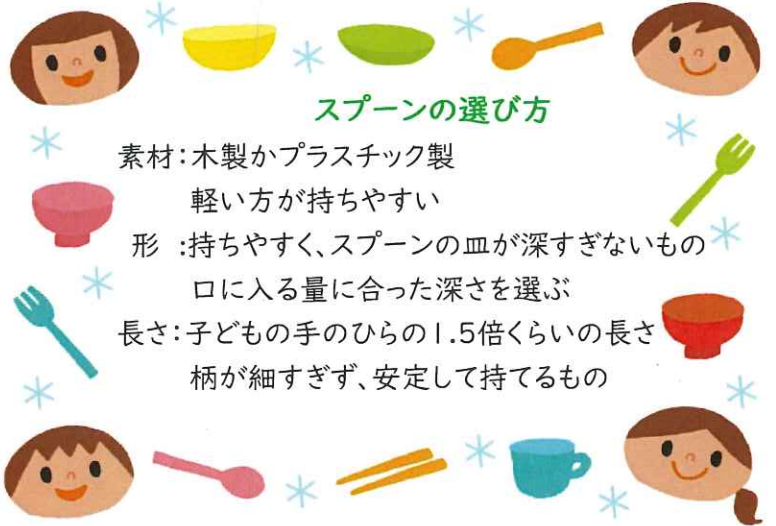
軽い方が持ちやすい

形: 持ちやすく、スプーンの皿が深すぎないもの

口に入る量に合った深さを選ぶ

長さ: 子どもの手のひらの1.5倍くらいの長さ

柄が細すぎず、安定して持てるもの



初めての箸選び

素材: 木製か竹製

軽い方が持ちやすい

形: 四角か六角で滑り止めのついているもの

初めての箸は三角がおすすめ

長さ: 子どもの手より3センチほど大きいもの

◎手に合わない箸は持ちにくいです。

お子さんに合った箸を選びましょう。



- ・スプーンを使うと一口分の量が口に入るため美味しさを感じやすいです。
- ・スプーンに乗せやすい形にしたり、すくいやすい工夫をすると、お子さんの意欲アップに♪

食具はお子さんの年齢・発達に合って初めて上手に使えます。手は食事の時に発達するだけでなく、生活の中に発達を促す場面がたくさんあります。

つかむ、つまむ、ひねる、お絵描き、靴下を履く、片づけをする、ボタンを留めるなど、身の回りの生活の中の動作です。お子さんがたくさん手を使えるように、身支度を自分で取り掛かる見守りをお願いします。コツを伝えて、できることから少しずつ始めましょう。



11月10日の献立より 【りんごのきもち】



【材料 幼児5人分】

ホットケーキ粉	50g	☆粉糖	5g
牛乳	25g		
りんご	150g		
卵	65g		
油	10ml		



【作り方】

- ①牛乳と卵をよく混ぜる
- ②①にホットケーキ粉を入れさっくり混ぜる
- ③りんごを適当な大きさに切り②に混ぜる
りんごは塩水に浸けない
- ④オーブンかフライパンで焼く
焼きあがったら粉糖をかけて完成