



9月の食育だより

2024年 8月 29日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又 竹内

9月になってもまだまだ暑い日が続きそうですね。夏の疲れが出てくるこの時期、規則正しい生活リズムで体調を整えましょう。

スプーン・箸の持ち方

step1



step2



step3



ステップ1 上手持ち

手づかみ食べから食具を使って食べようとしています。

はじめは食べ物を思うように運べませんが少しずつ慣れてくると口に運べるようになります。

ステップ2 下手持ち

スプーンを下からもって食べ物を口に運べるようになります。

はじめは握って持っていますが慣れてくると写真のように三点持ちができるようになってきます。

ステップ3 鉛筆持ち

箸を使って食べれるようになります。

はじめは食べ物を握めなくても指先を動かせるようになると上手に食べられるようになります。

スプーンの持ち方は①上手持ち②下手持ち③鉛筆持ちの3ステップ

箸の練習をスタートさせる年齢に決まりはありません。お子さまの様子を観察しながら、箸へステップアップしてもよいかどうかのサインを見つけてあげましょう。

- ◎鉛筆を持つようにスプーンを握れるようになったら、箸の練習をスタートするのによいタイミングです。
- ◎「ピースサインができる」というのは、指先を上手に動かせる一つの目安になります。

食育アンケートのお知らせとお願い

食育の取り組みの一つとして、食の大切さを子どもに伝え、食育活動をより良いものにするために、ご家庭での食事の様子のアンケートを取らせていただきます。

9月5日(木)に全園児に用紙を配布します。

記入が終わりましたら9月12日(木)までに、お便り袋に入れて、各クラス担任に提出してください。

ご協力をお願いします。

十五夜

今年の十五夜は9月17日(火)です。



十五夜とは、旧暦の8月15日の夜の事です。

十五夜のお月見にはススキやお団子の他に芋をお供えます。これは昔の主食が米ではなく里芋などの芋類が食べられていた頃の名残で、そのことから中秋の名月は別名「芋名月(いもめいげつ)」とも呼ばれています。この日のおやつはさつま芋を蒸かして食べます。

旬の食材:しいたけ

しいたけは伊豆市の特産物です



伊豆は温暖で降雨量も多く、しいたけ栽培に適した気候であり品質の良い椎茸が生産されています。静岡県の中でも伊豆市は主要産地となっており全国的にも有名です。

しいたけにはビタミンD、葉酸、食物繊維、エリタデニンという4つの栄養が多く含まれています。