

〈今月の食育目標〉
箸やフォークを
正しく持って食べよう

9がつのこんだてひょう



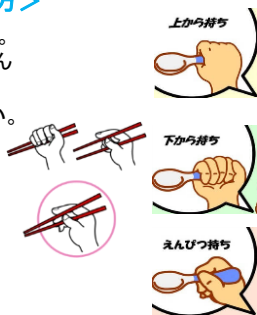
令和7年 わにぶち保育所

保育所では、日頃から箸やフォークの持ち方を子どもたちに伝えています。
箸やフォークを正しく持つことで姿勢もよくなります。みんなが気持ちよく食事ができるように大人が良いお手本となり、一人一人の成長に合わせて手を添えたり、手遊びや指の運動を取り入れたりして正しい持ち方を伝えます。

★青字が新作メニューです。

＜正しい箸の持ち方と動かし方＞

- ① 親指は他の指とむきあっている。
 - ② 中指と人差し指で上の箸をはさんで動かす。
 - ③ 薬指は下の箸のをせ動かさない。
- *使いやすい箸のポイント***
- ・軽いこと
 - ・持ちやすい長さであること
(親指と人差し指を90度に開いた時の長さ×1.5倍)
 - ・箸先が滑らないこと
(竹箸をおすすめします)



＜フォークの持ち方＞

- ステップ1: フォークを上から握る**
- ・腕全体で口にフォークを近づけます。
 - ・自分でフォークを握る楽しさを覚えます。
- ステップ2: フォークを下から握る**
- ・移行時期は、手首を内側から外側に反す動作ができるようになる頃です。
- ステップ3: フォークを鉛筆持ち**
- ・移行時期は、手首がうまく返して使えるようになり、こぼれる回数や量が減ってくる頃です。

＜もみじ組の梅仕事＞



もみじ組さんが漬けた梅干しができました☆

ちょっとだけずっぱいね！



月	火	水	木	金
1 麩の青のりスナック お茶 ごはん 鶏肉のバーベキューソース 高野豆腐の煮物 レタスサラダ キャベツのみそ汁 わかめおにぎり 牛乳	2 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 魚のコーンマヨ焼き チンゲン菜のオイスターソース炒め フライドポテト 相性汁／梨 牛しぐれおにぎり 牛乳	3 かりかりいりこ お茶 ごはん 豚肉のみそ漬け焼き 南瓜の焼き浸し 小松菜のおかか和え かき玉汁 チーズ五目おこわ 牛乳	4 煮豆 お茶 ごはん 魚のムニエル キャベツときくらげのナムル ピクルス 具だくさん汁／ぶどう 焼きビーフン 牛乳	5 きな粉マカロニ お茶 ごはん 揚げ鶏と夏野菜の甘酢炒め きゅうりのツナ和え 煮昆布 麩のみそ汁 しそおにぎり 牛乳
8 野菜クラッカー お茶 ごはん 高野豆腐のから揚げ マカロニサラダ チンゲン菜の煮物 はんぺん汁 黒米おにぎり／かりかりいりこ 牛乳	9 きな粉南瓜 お茶 ごはん 鶏肉の梅だれ和え きんぴらごぼう ほうれん草の菊花和え 豆腐のみそ汁 鮭おにぎり 牛乳	10 麩のココアラスク お茶 ごはん ぎせい豆腐 もやしのごま和え じゃが芋のカレー焼き そうめん汁 きつねおにぎり 牛乳	11 いちごヨーグルト お茶 ごはん さばのみそ煮 はりはりなます 小松菜の中華和え とうがん汁 のりじゃこおにぎり 牛乳	12 誕生会 もちもちおから お茶 ごはん のり塩から揚げ カラフルサラダ ベイクドポテト ふわふわスープ シャインマスカット ココアゼリー お茶
15 敬老の日 お手伝い大好き♡ さくら組さんがパブリカ洗いのお手伝いをしてくれました。パブリカの色や形に興味津々でした。 	16 ごまプリッツ お茶 牛丼 キャベツの磯香和え あっさりトマト 梨 レタスチャーハン 牛乳	17 煮昆布 お茶 スタミナ納豆丼 小松菜のコーン和え 粉ふき芋 厚揚げのみそ汁 ごまチャーハン 牛乳	18 麩のきな粉がらめ お茶 ごはん なすとトマトのチーズ焼き 野菜のみそドレッシング和え 煮豆 しじみのすまし汁 和風ツナおにぎり 牛乳	19 豆乳スープ お茶 ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨の酢の物 きのこのしょうゆ焼き 鶏ごぼう汁／梨 おはぎ 牛乳
22 黒糖ビスケット お茶 ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ 小松菜と切干大根の和え物 ふかし芋 しいたけのみそ汁／ぶどう 刻み昆布おにぎり 牛乳	23 秋分の日 ～すいかポンチ～ すいかの中身をくり抜いて器にしました。 わあ～！早く食べたい★ 	24 チーズ お茶 ごはん 豚肉の甘だれ炒め おからサラダ 焼き南瓜 もやしのみそ汁 カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	25 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚のピザ焼き ひじきのマリネ 納豆和え じゃが芋のみそ汁 炒り玄米おにぎり 牛乳	26 弁当の日 みそスコーン お茶  もみじ組さんがぼたん組の時に仕込んだ『みそ』が食べごろになりました。給食やおやつで手作りみそを味わいたいと思います。 黒糖蒸しパン 牛乳
29 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 豆腐チャンプルー 小松菜のごま和え なすの焼き浸し きのこ汁 新米塩おにぎり 牛乳	30 のりごまクッキー お茶 ごはん カレーのから揚げ 和風サラダ ごぼうの梅煮 春雨スープ／梨 さつま芋ごはん 牛乳	～8月の食育活動～ 8月の食育活動では、お手伝いや野菜クイズを通して食材を触ったり、目の前で調理したりして、夏が旬の食材を味わい、食べ物に興味をもてるようにしました。 また、収穫した野菜を使って夏野菜のクッキングをしたことで、苦手な野菜も食べてみようとする姿が見られました。 ＜野菜クイズ＞  長くて、つるつる…？ わかった！ 野菜で顔が作ってありました。 正解は、なすび！ ＜夏野菜ピザのクッキング＞  自分で作るとおいしい！ 		

＜おくらのごま和え＞

うめ組さんでごま和えを作りました。
子どもたちに大人気で、この日は野菜が1番になくなっていましたよ♪



ピカピカだよ♪



自分で作るとおいしい！