

# 食育だより

にじいろ保育園  
発行責任者 高橋 麻貴

いよいよ8月、夏本番です。適度な休息と水分補給を心がけて、楽しい夏の思い出がたくさんできるといいなと思います。今月の給食には夏野菜をたくさん

取り入れ、味付けにみそやカレー粉を使ったり、さっぱりとしたメニューにしたり食欲が増すようにしました。バランスよく食べて暑さに負けず元気に過ごしましょう。

## 箸名人になろう



園で現在子どもたちが使っている六角箸は名前の通り六角形の箸で、鉛筆と同じ形なので子どもでも持ちやすく手の大きさにあった長さの食べやすい箸です。

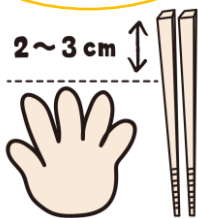
正しく箸を持つ近道は、離乳期にしっかり手づかみ食べをすることです。手づかみ食べをすると運動機能や感覚機能が発達し、その後のスプーン、フォークへの移行もスムーズになります。また、手先を使った遊びや手首をしっかり動かすことも大切です。



クラスによって長さが違います。

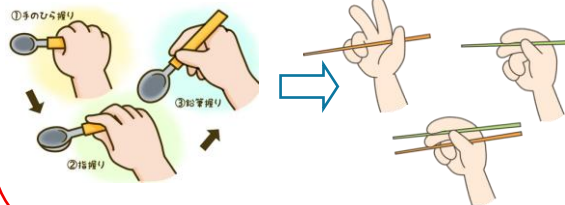
### 箸の選び方

手の長さ+3cm  
が持ちやすい長さ  
になります。



### 箸への移行、持ち方のコツ

手づかみ食べからスプーンやフォークを使って食べるようになると手のひら握りから徐々に鉛筆を持つような持ち方になっていきます。鉛筆持ちができるようになると箸への移行がスムーズになります。



※箸を使う時は、左図のみどり色の箸だけ(うへ側)を動かして食べます。1本だけ鉛筆のように持ち、うへしたに動かす練習をしてみましょう。



## 果物の提供方法について

8月後半から梨、りんごの提供が始まります。梨やりんごは、子どもにとって小さく噛み砕きにくく、窒息事故を起こす可能性があります。保育園では、果物の提供は幼児食になってからとなっています。これまで制限をしておりましたが、弁当日の果物についても離乳食を食べているお子さんにつきましては、**弁当日に果物を持参されないようにお願いします。**また、月齢ごとに切り方を変えています。玄関掲示もしますので確認をお願いします。ご家庭でも掲示を参考に食べてみてください。



スマイル、ステップ組の**幼児食**から  
1/8切 皮なし 4枚スライス  
※スマイルは 1/16切 2枚スライス



ジャンプ組  
1/8切 皮なし  
2枚スライス



パワフル組以上  
1/8切皮あり