



# 給食だより 10月



2023年 10月 2日

蒲田らびっと保育園

栄養士 金子

ようやく残暑が落ち着き、過ごしやすい気候になってきました。食欲の秋の到来ですね！秋は実りの季節、おいしい食べ物が豊富ですので、たっぷり遊んで体を動かしお腹を空かせて、秋の味覚をおいしくいただきます。子どものころから食べ物の旬を知り、多くの食材と触れ合うことは、豊かな感性や味覚形成においてとても重要です。保育園でも旬の食材を取り入れた給食を提供し、見て味わいながら秋を感じる時間を作っていきたいと思えます。ご家庭でも是非、秋の恵みを分かち合う食事の時間を過ごしてみてくださいね。

9月のもも組さんは、様々な食材を目の前に、食べたいものとそうでないものを見極めて慎重に口に運ぶ様子や、好きなものを好きなだけ食べたいと自己主張する姿も多くみられました。ゆり組さんは、ご飯・おかず・汁物をバランスよく食べ、以前よりも食べ進みの偏りが減ってきたように感じます。外遊びが十分にできるようになるこれからの時期、たくさん食べてくれますように！と、食欲の秋に期待したいと思います^^

## 〈もぐもぐタッチ〉

もも組

18日(水) きのこさき

ゆり組

17日(火)/24日(火)

副菜作り

を予定しています。

## 手づかみ食べと食具のステップ



保育園では、個々の成長に応じた食具の進め方を意識して、無理なく段階を経てステップアップしていけるように声掛けをしています。

まず大切なのは、食の自立の第一歩である手づかみ食べを十分にさせてあげることです。手づかみ食べは、自分で食べられたと感じることで自立に繋がり、食べたいように食べることで食に対する好奇心を満たして満足感を得ることができます。またいろいろな食材の感触を体験しながら手指を自由に動かすことで発達も促すことができ、その後の食具への移行もスムーズになります。

あちこち汚れたり片付けが大変だったりもありますが、この時期の姿を大切に、十分に手づかみ食べをさせてあげることをおすすめします。

手づかみ食べは離乳食後期の頃から始まり、スプーン・フォークを持ち始めると頻度は減っていきつつも、スプーン・フォークの使い方が定着するまで並行して続くので、手づかみ卒業と言える時期は個人差がありますが、だいたい2~3歳が目安です。育児書などではもっと早い月齢の目安が書かれていることも多いですが、実際には、初めてスプーン・フォークを持ち始めてから定着するまではかなりの時間がかかります。そして、その時間のなかで手づかみとスプーン・フォークを行ったり来たりしながら、時には甘えたくてわざと手づかみしてみたり…なんてこともありながら成長していきます。もちろん、赤ちゃんの頃の手づかみと2歳前後の手づかみとは、手指の発達の差があるので使い方はだいぶ違ってきますが、子どもなりに様々な体験・実験をしているのは同じです。この時期の食事は、きれいに正しく食べることよりも、意欲的に楽しく食べることのほうが大切ですので、子どもの「食べたい・やりたい」に寄り添ってあげられると良いですね。スプーン・フォークのスタートは、使い方というよりはまずは持つということから始め、1歳後半~2歳頃からは、スプーン・フォークで食べてみるように積極的に声掛けをしたり、持ち方を補助して教えたりしていきます。持ち方は、最初はスプーンを上からグーで握る上手持ち、次に下からグーで握る下手持ち、それが安定したら、親指と人差し指をバーンの形にしてから握るえんぴつ持ちに移行していきます。食具の練習には無理は禁物ですので、食事を楽しむ気持ちと本人のやる気を大切に、ゆっくり進めていきましょう。



## 10月31日はハロウィンです

「トリックオアトリート！」



(お菓子をくれないといたずらするぞ!)が合言葉のハロウィン。この季節になるとかわいく仮装して歩く子どもたちを見かけることも多くなりました。

もとは秋の収穫を祝い、悪魔を追い出すというヨーロッパが起源のお祭りです。

ハロウィンのモチーフと言えばかぼちゃですが、元々はカブをくり抜いてちょうちんに見立てていたそうです。26日(木)がハロウィンの行事食の予定です。

## レシピ 大豆とわかめの混ぜご飯

材料 (ごはん 1合分)

炊けたごはん 1合分

大豆水煮 60g

乾燥わかめ 3g

酒 10g(小さじ 2)

みりん 18g(大さじ 1)

しょうゆ 18g(大さじ 1)

いりごま 9g(大さじ 1)

### 作り方

①乾燥わかめを水で戻し、細かく刻む。

②大豆水煮を粗く刻む。

③酒・みりん・しょうゆを火にかけ沸かし、①と②を入れて水分を飛ばしながら炒め煮にする。

④炊けたごはんに、③といりごまを混ぜたら完成。

9月のおやつで提供し、大人気だった混ぜごはんです。

おかずがちょっと足りないと感じるときに、栄養満点のスピードメニューです！

