

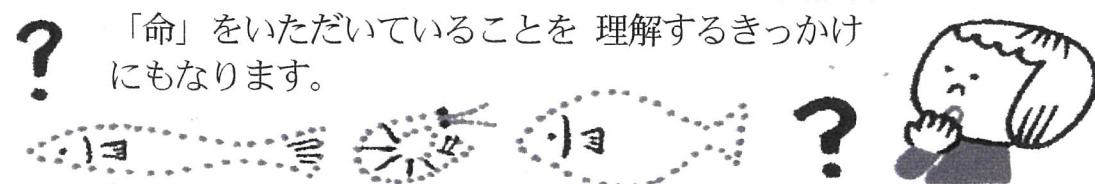


秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これから寒さに備えましょう。

食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「大根や人参には葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えていました。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちは、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えていですね。食べ物本来の姿をすることは、わたしたちが動植物の

「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。



10月の食育活動

芋パーティーを行いました。幼児クラスのみんなには焼き芋の準備をお願いしました。濡れた新聞紙にお芋を包み、さらにアルミホイルに包んでもらい、準備できたおいもを届けてもらいました。初めてのうさぎ組さん。うまく包むことができました。今年はりす組さんにもお手伝いをしていただきました。とっても上手にできて、お兄さん、お姉さんの仲間入り！！嬉しそうでした。出来た焼き芋をおいしくいただきました。

今月の食育

サンドウィッチ作り
(フルーツサンド)



おはしの持ち方 見直してみませんか？

日本人の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは重要な食事道具です。はしをきちんと持って上手に使えると、見た目が美しく、スムーズに食事をすることができます。

お家でも、この機会にもう一度見直してみて、正しい持ち方や使い方を身につけていきましょう。

【おはしの正しい持ち方】

はしは、親指と人差し指、中指の三本で軽く持ちます。

親指は人差し指のつめの横にあてます。

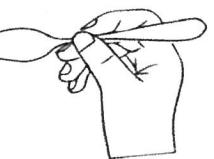
(動かすのは上のはしだけ)

そろえる

薬指のつめのよこにあてます。

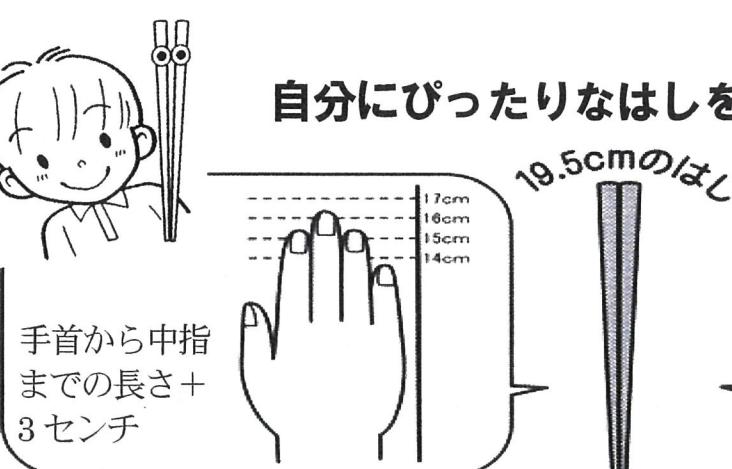
親指と人差し指の間にはさみ、動かさないようにします。

※2歳ごろになると、お父さんやお母さんが使っているおはしに興味を持ち、使いたくなる時期があると思いますが、そこで間違った持ち方や使い方に慣れてしまうと、正しい持ち方や使い方に直すには大変苦労してしまいます。おはしに移行する前に、えんぴつ持ちでスプーンが持てているか、確認してみてください。えんぴつ持ちが安定してできるようになったら、おはしへのステップアップの目安になります。



えんぴつ持ち

自分にぴったりなはしを持とう！！



手首から中指までの長さ +
3センチ



※はしは、長すぎても短すぎても使いにくいです。お子さんに合ったはしを選びましょう。