

グッピー キッチンだより

令和7年10月号

みんなでおいしく食べよう

新年度がスタートした頃には苦手なものも多く、なかなか食べる品目や量が増えない子もいましたが、保育園でお友達と食事の時間を共にする事で、意欲も増え、最近では「みててよ」と自分から食べたり、「お友達がかっこいいねーってみてくれるよ」と声をかけるとパクッと食べる等の姿が見られるようになりました。

「おいしいね」の気持ちを共感しながら食べる事は大切だなと実感します。

家族そろって食事をしましょう！

楽しい食事は、栄養素だけではなく、「心のエネルギー」も振りこむことができます。



食事をする時の約束

保育園では、給食の時間に食事のマナーも伝えていけるよう取り組んでいます。

・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶

・食べる時の姿勢

椅子の正しい座り方、足は床にしっかり置くと、背中も伸び姿勢もよくなり、食べやすいですね

・スプーン、フォーク、お箸の持ち方

握り持ちから、三指で持てるようになるまで、個々に合わせて対応しています。

他にも年齢に合わせ、食器の置き方、食べ方など伝え、安全に楽しく食べれるようにしています。

★スプーンの持ち方

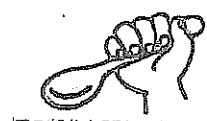
◎持ち方の変化

上握り
(1歳～
1歳6か月ごろ)



手のひらで
持ち手を上から握り込む

下握り
(1歳6か月ごろ
～2歳ごろ)



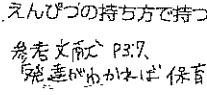
柄の部分を下から握り込む

三指持ち
(2歳ごろ～)



柄の部分
えんぴつの持ち方で持つ

はしを持つ
(2歳ごろ～)



参考文献 P37
発達障害があっても保育園でまじり川原佐公著

◎お箸の持ち方

これは
スプーンより
握りやすい

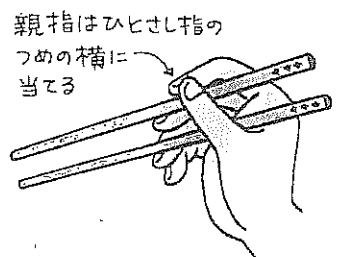
口の中で
手首をクルン、
モクモクおいしいね

口を開けて
モクモク、
よくかんでね

はし

スプーンがしように持てるようになったら、取り入れるようにします。

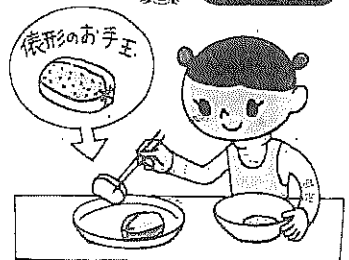
正しい持ちかた
上のはしを親指・ひとさし指・中指の3本で軽く持つ。基本的には上のはしだけ。下のはしは薬指のつめの横に当てて動かさないようにする。



つまむ

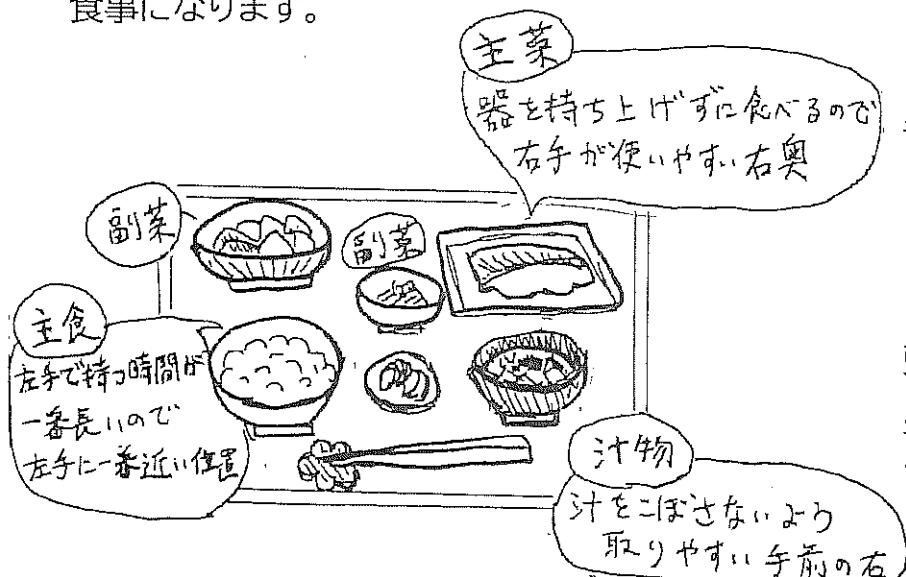
楕円のおもちや(お手玉)を1つずつつまんで、皿から皿へ移し替える。ようすを見て、つまみにくい物(押しゴムやスポンジを切った物・豆)に替えていく。

きゅっとはさんて、ゆっくり移そうね



知っていますか？和の配膳

「ごはん」と「汁物」と「香の物」に三種類のおかずが添えられる献立を「一汁三菜」といい、栄養バランスの良い食事になります。



和食の器の正しい並べ方は、向かって、手前の左にご飯、手前の右に汁物、右奥に焼き魚などの主菜、左奥に煮物等の副菜、真ん中に漬物やお浸しなどの副菜。

お箸は持つ部分を右側にして手前に横一文字に置く。お茶を置く位置は右側です。また、魚は頭を左、腹を手前に。頭がない切り身は、幅の広い方を左に、皮を向こう側にして盛り付けます。和食の配膳は、とても合理的に、食べやすくできています。

(参考)農林水産省

