



ぱくぱく通信12月号

中木場保育園

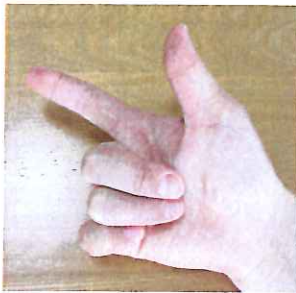


早いもので、今年もあとわずかとなりました。先日、子どもたちの給食時の様子について本園職員に対する給食アンケートを実施したところ、「食事マナーについて」改善すべきところがあるとの結果がでました。保育園では3歳児以上のお子様を対象に「お箸の持ち方」について集会を行い、「正しい持ち方ができているか」、「正しく持つことができるのかっこいいね!」という勉強をしています。より良い食事マナーを身につけるために、ご家庭でも再確認してみましょう。

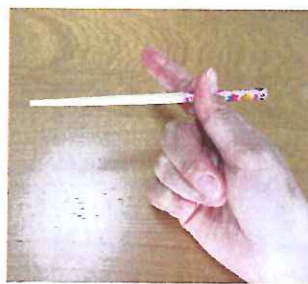


◆ 正しい箸の持ち方 ◆

① バキューンのポーズ



② 親指と人差し指でつかむ



③ えんぴつ持ちをする



数字の「1」を書くように
上下に動かす練習をする

④ 下の箸を入れ、箸の間に
中指を入れる



薬指で下の箸を支える

- ★1~2歳...①~③の持ち方をスプーンで練習しましょう。
- ★2~3歳...スプーンでえんぴつ持ちができるようになり、お箸に興味を示すようになったら、①~④の練習をしましょう。
- ★3~6歳...①~④ができているか、再確認しましょう。

上手く持つことができない場合は...

「小さく切ったスポンジ」や「ティッシュを丸めたもの」など、柔らかいものをお箸でつかむ遊びを取り入れてみましょう。

(つかみにくい場合は、箸先に輪ゴムを巻き付けてください。)

12月21日は 『冬至』です

冬至とは、一年の中でいちばん日照時間が短くなる日のことで、日本では南瓜を食べる風習があります。

南瓜は、南瓜(なんきん)と呼ばれ、冬至に「ん」がつく食べ物を食べると、幸運が呼び込めると言い伝えられています。そのほかにも、風邪の予防や免疫力の向上に効果があるといわれています。

ふっくら美味しい 南瓜ケーキ



<材料> 保育園の人気おやつのひとつです!!

- ・南瓜...60g ・バター...30g ・砂糖...15g
- ・たまご...1個 ・ホットケーキミックス...60g

<作り方>

- ① 蒸した南瓜をつぶし、バター・砂糖・たまご・ホットケーキミックスの順に加え、そのつど混ぜ合わせる。
- ② オープン 180℃で 15~20分程焼く。
(たまごの代わりに牛乳や豆乳を使ってもOK♪)