



ぱくぱく通信 11月号 中木場保育園



肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは、温かいものや冬野菜のおいしい季節です。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体で、これから迎える寒い冬をのりきりしましょう。



箸を上手に持つためには!!

箸を正しく持つためには順番があります。

1、離乳食の時、手づかみ食べは、自分で食べる意欲や目、手、口の強調動作を育てます。

なぜ大事?

★食べ物に興味をもつ。

★食べる意欲が出てくる。

★食材の硬さ、温度、重さ、色など判断も出来るようになる。

2、普通食に移行したらスプーンで食べ物を口に運ぶ動作がはじまります。

★食事を重ねることで食器などにも興味が出てきます。

スプーンの持ち方の順序

手のひら握り → 指握り → えん筆握り → 箸を持つ

★えん筆握りは、はしを持つために大事な握り方です。えん筆握りが上手にできるようになってから箸を持たせて下さい。個人差があるのであせらずゆっくりと…

★お箸選びのポイント

「持ちやすく掴みやすい子供の小さな手に合ったもの」が子供の箸選びのポイントとなります。

箸の長さの目安としては、「親指と人差し指の先を広げた1.5倍くらい」です。材質は、竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。



◆◆◆秋味の味覚◆◆◆

さんま・秋はさんまの脂が20%を越え、最も美味しい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富です。口先と尾が黄色くなっているものが脂ののりがいいです。

栗・秋の味覚の代表とも言える栗は、茹でたり栗ご飯にしたり、甘露煮やきんとんなど子供に人気の食材です。ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪予防、便秘解消にも効果的です。

柿・熟し加減によって様々な歯ごたえがあり、甘さが楽しめる柿です。ビタミンCが豊富でみかんの2倍もあります。干し柿にすると甘さが倍増します。



秋風ちらし寿司(栗を使ったメニュー)

(材料1人前)

(作り方)

米45g

もち米5g

栗(甘煮)2こ

人参 7g

枝豆15g

干しいたけ1g

ごま2g

薄口醤油5cc

砂糖0.5g

(あわせ酢)

砂糖6g 酢9g 塩少々

①ご飯を炊いて合わせ酢を混ぜておく。

②人参、椎茸は薄口と砂糖で煮る。

③枝豆はゆでて、さやからだしておく。栗は6等分に切る。

④ご飯に材料を入れて混ぜる。

⑤最後にごまをふりかける