



食育だより 11月号



冬の足音が聞こえ始めた11月。保育園の子ども達は寒い日でも園庭で元気いっぱい遊んでいます。体を動かすと、自然におなかも空いて食欲が増す効果があります。冬に備え季節の食材を味わい、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



令和7年11月1日
西国分寺保育園
園長 奥野 かよ
調理室 小町 松林
小林 澤田



はしを使う練習を してみましょう

保育園では、3歳児（風組）の11月ごろから少しずつはしを使い始めています。まずは、はしを持ってみることから…。焦らずゆっくり練習してみましょう。

手順

- ①はし1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみましょう。
- ②もう1本のはしを、①の下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指の先で支えましょう。
- ③はし2本のうち、下のはしは動かさず、上のはしを上下に動かしましょう。

★11月に幼児クラス（3・4・5歳）ではしの持ち方についてのお話を予定しています！
小さく切ったスポンジを、はしを使って移動させるなど、子ども達が楽しんで取り組める内容となっています。



食事のときの姿勢

食事のときは、良い姿勢を保てるように、保育園でも声掛けを行っています。良い姿勢を保つことで、食べこぼしや丸のみ、偏った咀嚼を防ぎ、咀嚼や嚥下機能の発達を促します。良い姿勢を保つのはなかなか難しい場合もありますが、毎日少しずつ良い姿勢に近づけていけるといいですね。

良い姿勢とは…？

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



～五目煮豆～

《材料》 幼児4人分

- ・大豆水煮……………40g
- ・乾燥ひじき……………約5g
- ・ごぼう……………60g
- ・人参……………40g
- ・糸こんにゃく……………30g
- ・さやいんげん……………10g
- ・鶏もも肉（こま切れ）…25g
- ・サラダ油……………4g（小さじ1）
- ☆水……………60ml
- ☆かつお節（だし用）…2g
- 三温糖……………5g（小さじ1）
- みりん……………5g（小さじ1弱）
- 醤油……………7g（小さじ1強）

《作り方》

- ①乾燥ひじきは水でもどしておく。
- ②ごぼう、人参はさいの目に切る。
糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
さやいんげんは薄くななめに切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉を炒める。
- ④鶏もも肉に火が通ったら☆の材料でとっただし汁と他の材料も加え、落としぶたをして野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤●で調味してできあがり。



◇「五目」とは「五種の」という意味のほか「様々な具材が使われているもの」という意味もあります。
程よい硬さの野菜や豆は、はしでつかむ練習にもなります。