

# 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に遊んでいます。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。

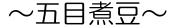
良い姿勢を保つのはなかなか難しい場合 もありますが、毎日少しずつ良い姿勢に 近づけていけるといいですね。

#### 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。







《材料》幼児4人分

• 大豆水煮……40 g

乾燥ひじき……約5g • ごぼう………60 g

• 人参······40 g

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」という意味のほかに「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。

