

給食だより 平成31年 1月

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を、心をこめて作っていきたいと思います。ご家庭でのお正月のエピソードなどがございましたら、ぜひ教えてくださいね。

餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっておさないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもと与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

楽しく食べる

家族で分かち合う、楽しい食生活を

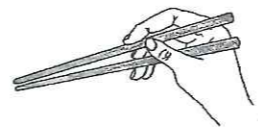
乳幼児期は、言葉や歩行に加え、味覚やそしゃくなどの食べる機能も発達します。しかし、歯やあごの食べる機能や消化吸収、排泄の機能はまだ未熟で、個人差が大きいので、子どもの体に合った十分な栄養と、安定した食生活を送ることが重要です。家庭では、食事の準備を手伝ってもらったり、会話をしながらいろいろな味を味わったりしてみましょう。食事の時間を楽しく分かち合うことが、子どもの健やかな成長につながります。

みんなで食べよう

食卓は、「人間関係を育む場」です。家庭なら家族みんなで、園なら大好きな友達や先生と、おなかをすかせて食べる食事は、おいしくて楽しい条件がそろっています。とはいえ、ただ集まりさえすればよいという訳ではありません。それぞれが別々に好きなことをおしゃべりしながらでは、楽しさも半減してしまいます。園では保育者がテーブルマスターとして、食事時の話題や食情報を準備してお話します。家庭でもそんな大人の心遣いで、心地よい食卓作りを心がけましょう。



もうすぐ楽しいお正月!! このお休みに日本の文化でもある「お箸」に是非と親子で興味を持ちたいと思ってほしいかなでしょうか。お正月の行事も段々と「お箸」に興味を持ちはじめます。このお休みにお子さんと一緒に「お箸を持つ」きっかけ作りをしてみませんか!!



図

でも「書けるよ」と、力をコントロールすることを教えてあげてください。

幼児期には、いろいろな手先を使った活動を自然な形で取り入れ、手先の能力全般を向上させるようにして、お箸に関しては、少しでも中指が箸使用に参加できるように言葉かけをしていく、くらのスタンスでよいと思います。



写真2



写真1

家庭でのしつけの厳しかった昔は、お箸は6歳頃には大人と同じように持てるようになっていたようですが、近年では小学校高学年になっても2割くらいしか正しく持てていないと言われます。

特に最近では少食の子どもの増加、「食べ方までうるさく言うと、ますます食べるのが嫌いになってしまっているのでは……」と、食事の作法を教えることを躊躇する親も多くなっています。そもそもまわりの大人でもきちんと持っている人が減り、正しい使い方の身近なモデルがいなくても、持てなくなった原因の一つと考えられます。

お箸を持つこと自体は、スプーンやフォークを使い始めてしばらくしたら可能になると考えられます。写真1のような握り箸の状態から、「お兄

お箸をつまみ、使えませぬ

Q1

お箸をうまく使えない子どもが多いのですが……

A

まず、中指の参加くらいを目標として

お箸を持つ方法、かまいません!! 「お箸」にこそ、興味を持ちましょう!!

さん指をこんにはさせてみよう」と言って持たせ直しているうちに、写真2の中指を使い始める持ち方に比較的簡単に変わっていきます。

しかし、幼児期に多く見られる箸がクロスする持ち方から、正しい持ち方に移行するのはそう簡単なことではありません。実は大人になってからもクロス持ちをしている人は大勢います。正しい持ち方というのは、図のように上の箸は親指、人差し指、中指の3本で鉛筆を持つ時のように持ち、下の箸は固定して上の箸を動かしてものをほさします。

毎日使っているうちに、正しくない持ち方がクセとして定着してしまうから早く矯正すべき、という考えもあるでしょう。だからといって、他のいろいろな手先の動作もままならない段階で、お箸の持ち方だけを詰め込んであまりうまくいきません。

たとえば「上の箸を鉛筆のように持つて動かす」といっても、そもそも鉛筆のように細いものを持つ時、ギュッと力が入りすぎて軟らかく動かせないようでは、上の箸だけを動かすように教えるても無駄になるでしょう。まずは、クレヨンや鉛筆を持った時などに「そんなにギュッと力をいれなく

また、幼稚園・保育園では集団の場であることを生かして、たまには「ほら、お箸でこんなものがつまめるんだよ」と、みんなで豆つまみにチャレンジしてみるのもいいかもしれません。この時、先生がよいモデルを示してあげることが重要です。正しい使い方を「知らない」から「できない」ということも意外と多いものです。(野中善子)

余談ですが… 外世の年々年始!! 気をつけて!!

これは、子どものための防犯の標語です。「のつく約束ってなんだ?」と会話をしながら覚えられるとよいですね。

いかにのおすし

- 「いかにのおすし」の意味を知っていますか。
- い…行かない(知らない人について行かない)
 - の…乗らない(知らない人の車には乗らない)
 - お…大きな声で叫ぶ
 - す…すぐ逃げる
 - し…知らせる(何かあったらすぐ知らせる)

