

食育だより



秋本番、紅葉がきれいな季節になりました。これからの季節は、朝夕の冷え込む日も増えてきて体調を崩しがちです。体ポカポカ温まるような食事をしっかり食べて、寒さに負けない身体をつくりましょう。

ひなた保育園



おはしの もちかた

おはしの練習は2～3歳頃からスタートする子が多いです。スプーンで鉛筆持ちをして食事をする事ができるようになった時が良いタイミングです。まずは、お家で大人がお子さんと一緒に食事をして、正しいはしの持ち方、使い方の手本を見せていきましょう。

| | | |
|---|----|---------------------|
| 年 | 0歳 | 食べることに興味をもつ |
| 齢 | 1歳 | 食材に興味を持ち楽しく食べる |
| 食 | 2歳 | 意欲的に食べるようになる |
| 育 | 3歳 | 食べる楽しさを知る |
| 目 | 4歳 | 食べ物と栄養の関係興味を持つ |
| 標 | 5歳 | 食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る |

1

正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。

2

上のはしを「1」の字を書くようにたてに動かす。

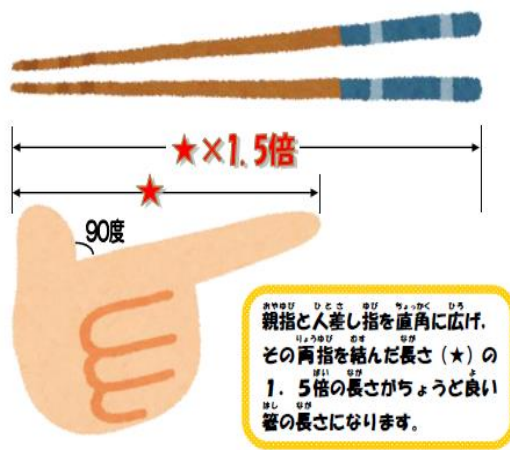
3

もう1本のはしを下のはしとして、親指のつけ根と薬指の先ではさむ。

4

上のはしだけを動かすように練習する。下のはしは動かさない

箸のサイズも大切です★自分の手に合った箸を使いましょう!



11月8日はいい歯の日

【歯に必要な栄養素】

- ・カルシウム 身体の99%のカルシウムは歯と骨に含まれています。
- ・タンパク質 歯の土台である歯茎をつくる働きをしています
- ・ビタミンD カルシウムの利用を高めしてくれる、歯の硬さに関する栄養素
- ・ビタミンA 歯ぐきの表面のエナメル質を作ってくれる



おにぎりパーティーやります!



たけのこ組さんが育てたバケツ稲のお米も使っておにぎりパーティーを計画しています。今年も新型コロナウイルス感染対策として、子ども達のための参加となります。みつば、ふきのとう、たけのこ組の各クラスでおにぎりの具を自分で選んで握ってもらう予定です!

