

給食・食育だより

No. 1 1

平成28年2月1日 南日野保育園

—上手なお茶碗の持ち方を覚えよう！—

お家では、どんな食器で食べていますか？

スプーンやお箸を持たない方の手は、どうなっていますか？遊んではいませんか？

お茶碗やお皿に手を添えて食べる時期を経て、お茶碗を持って食べることができるようになります。

◎ お茶碗の縁と糸底に指が回る

◎ 手指の発達＜指に力がついてある程度の重さを支えられる・手首の回転（ひねり）＞

などができるようになったら、正しいお茶碗の持ち方を知らせてあげましょう！

持ち方のコツはこれでマスター

- ① (大人と子ども) 普通に右手で握手。
- ② 今度は左手、できるかな？
- ③ (大人の手を) そっとはずして、そのまま手の上にお碗を置いてもらおう。
ふちに親指をかけて……
- ④ ハイ正しい持ち方のでき上がり！！



① 右手であくしゅ



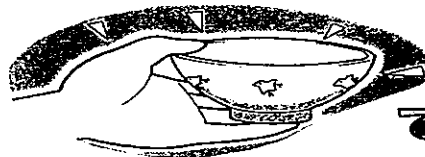
② 左手であくしゅ



③ はいどうぞ！



④



○ クリームスパゲティの作り方 ○

＜材料4人分＞

スパゲティ200g

人参50g・

玉葱50g

ベーコン2枚

マッシュルーム2枚

油小さじ2

水1カップ

コンソメ小さじ1

パセリ少々

(ホワイトルー)

バター大3

小麦粉3分1カップ

水3カップ

＜作り方＞

①スパゲティは3つ折りにして茹で、油をまぶしておく。

②人参・玉葱・ベーコンは、千切り、マッシュルームは薄切りにして油で炒め、水コンソメを加えて煮込むおきます。

③別鍋で、ホワイトルーを作る。バターを溶かし、小麦粉を加えて炒め、水で少しずつ加えてのぼす。

子どもの手の大きさとお茶碗の大きさがあってないと、お茶碗が重すぎてもキチンと持つことができず。

正しい姿勢で食べられない場合もあります。

お茶碗を持ち始めた頃はプラスチックのような素材の物の方が、負担が少なく使いやすいです。慣れてきたら安定感のある陶器にしましょう。(3月の食育だよりは、箸の持ち方です。)

