

# 食育だより

## 9月号

平成29年9月1日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

トンボが飛ぶ姿を見るようになり、暑いながらも秋の訪れを感じるようになりました。いよいよ運動会がやってきますね。ひと夏を越えてたくましくなった子どもたちの姿に驚かされる毎日です。

## スプーンやお箸を使って食べる

給食の時間、クラスの様子をうかがうと子どもたちの成長を日々感じます。残さず食べる、おかわりをする以外に、「食具（スプーンやお箸など）」の使い方なども上手になってきています。

### お箸が使えるようになるまでの流れ

①手づかみで食べる



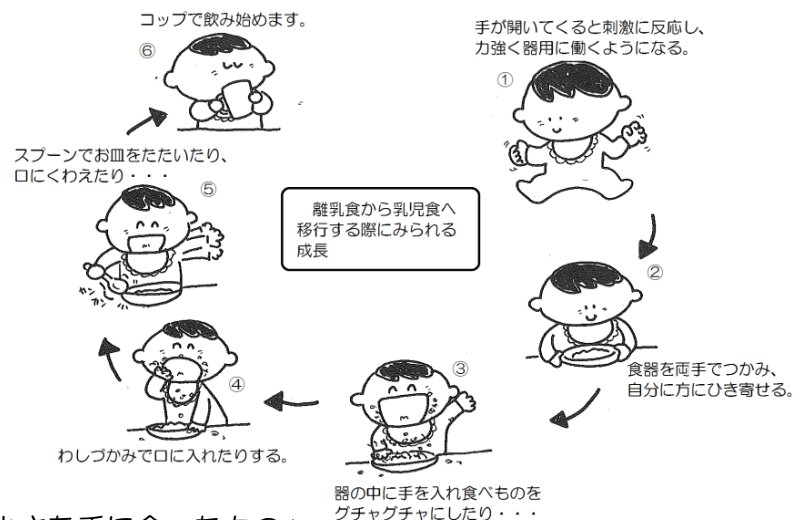
②スプーンが上からにぎれる



③スプーンが（下から）もてる



④お箸が使える



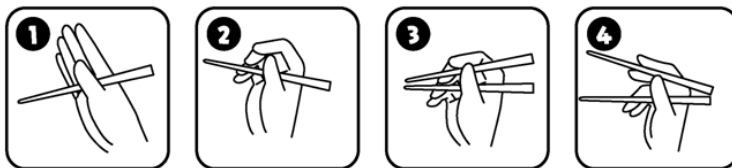
### お箸選びのポイント

「持ちやすくつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」

をポイントにおいて、素材は竹などの滑りにくいもの。長さは親指と人差し指の先を広げた1.5倍くらいの物を目安にしましょう。

### 正しい持ち方で使いましょう

1. 箸の片方（固定ばし）を親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え。親指を薬指で支えます。
3. もう片方の箸（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支える。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



誤った持ち方をすることで、手に負担がかかり、効率的に使うことができません。

### 楽しみながら練習しよう

箸使いは、微細な手指の機能が必要とされるため、日常生活を通して体験を重ねることが大切です。毎日の食事の中で繰り返して箸使いの実践したり、また、遊びの中でお皿に入った豆を別の皿に運んだり、“ままごと”をするなど、食事以外でも箸に触れる機会を作りましょう。

# 世界の料理を食べよう

9月13日(水)は「スペイン料理」を堪能します！！

ココアパン

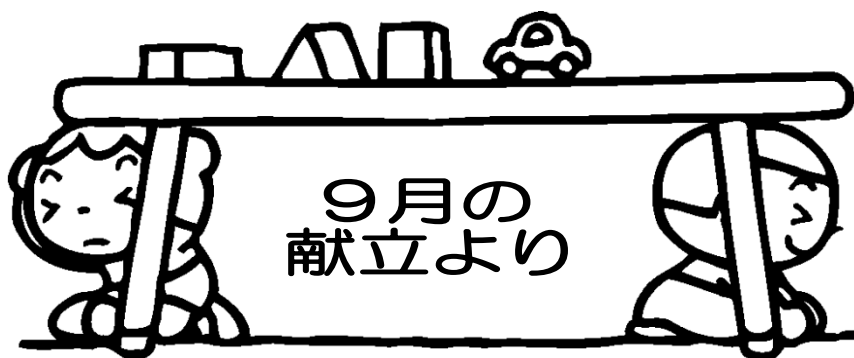
スパニッシュオムレツ

トマトのスープ

果物

<おやつ>

ポルボロン風クッキー



今月は世界の料理を食べようから「ポルボロン風クッキー」をご紹介します！

## — ポルボロン風クッキー —

<材料・4人分>

無塩バター	60g
粉砂糖	27g
米粉	17g
コーンスターチ	17g
薄力粉	75g

「ポルボロン」とは南スペイン、アンダルシア地方の郷土菓子です。  
“ポルボ”は粉、“ロン”はぽろぽろとくずれるという意味があり、その名の通り、口の中でほろっとくずれる独特の食感があります。

<作り方>

- ① ボウルに室温に戻したバターを入れ、手でもむようにしながら、サラサラになるまで粉類と混ぜ合わせる。
- ② 混ざりあったら、手の平で揉み込むようにしながら、ひとまとめにする。
- ③ まとめた生地は、20~25等分くらいに分けておく。
- ④ ひとつずつ、コロコロ丸めて、クッキングシートをしいた天板に並べる。
- ⑤ 180℃のオーブンで15分焼く。焼き足りない場合は2~3分くらい追加して焼く。

