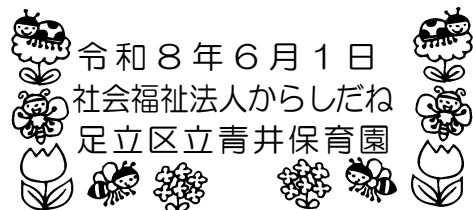


食育だより 6月号



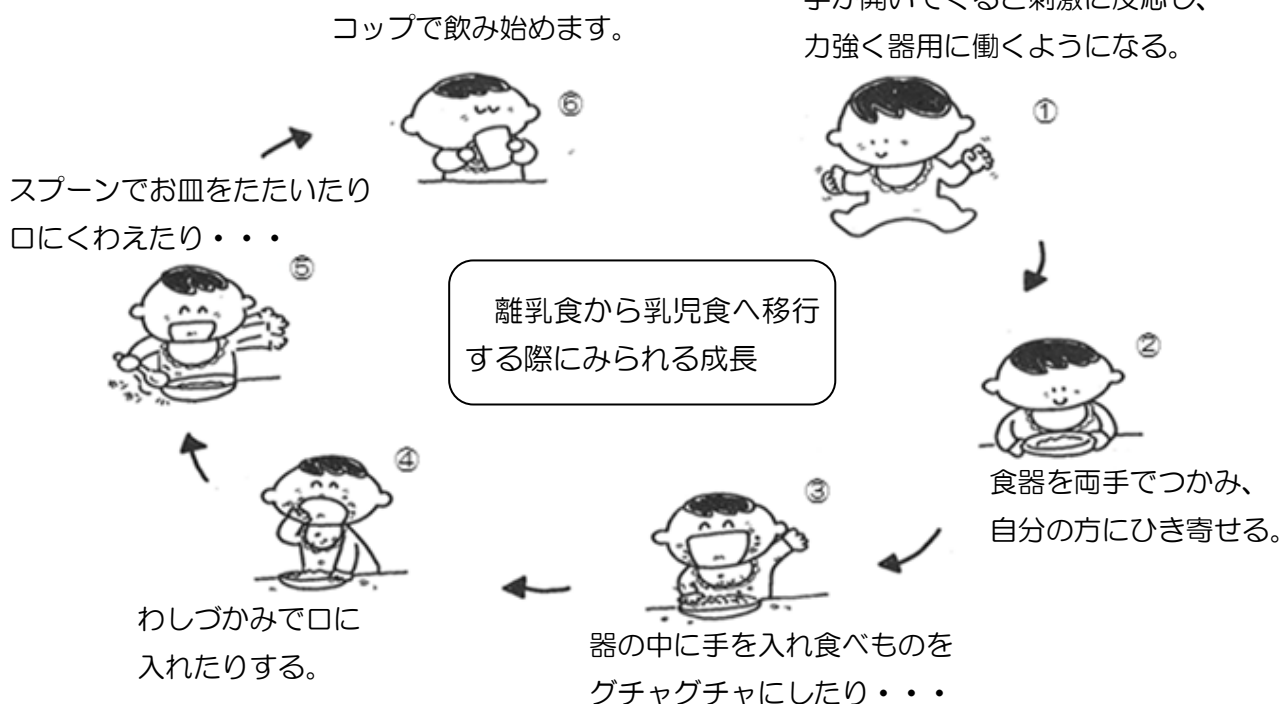
令和8年6月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

さわやかな空気からじめじめと湿気を多く含んだ日が多くなってきました。そろそろ、梅雨の季節になります。高温多湿の環境は体力を消耗していきますので、十分な栄養、休息をとるように心がけましょう。

スプーンと箸の持ち方

スプーンと箸は、食事の時に欠かせない道具です。子どもにとって、スプーンは自分で操作する初めての食具といえます。子どもたちの食べる意欲を損なうことがないように関与することが大切です。そこで6月・7月号に分けてスプーンと箸の持ち方について、ご紹介したいと思います。第一弾はスプーンについてになります。

離乳食を食べている頃の様子



スプーンを持ち始める時期は

スプーンを持たせるタイミングは、遊びの中で、ひじや肩を自分の意思で動かし、ものを握ったり、放したりが自由にできるようになることが一つの目安といえます。クレヨンを持って、なぐり書きができるようなら、スプーンを使える可能性が高いといえます。クレヨンを持つことは、スプーンを持つ練習にもなります。

使いやすいスプーンを選ぶ

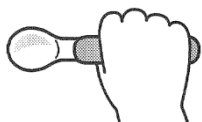
形状は、先が子どもの口の1/3~2/3くらいの大きさのもの。深さがあり過ぎると食べづらいので、避けます。柄は細過ぎず、太過ぎない子どもが握りやすいものにします。

材質は、初めはあまり重くないプラスチック製でもよいですが、食べ物が滑ってのせづらいため、慣れてきたらステンレス製の方がよいでしょう。

裏面に続きます

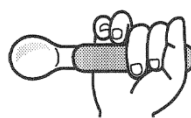
スプーンの持ち方

①上握り(1歳~1歳半)



手のひら全体で握り込みます。

③下握り(1歳半~2歳頃)



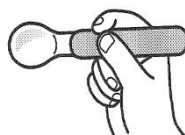
下から握ります。または、親指、人差し指、中指の3本を使って下から握ります。

②指3本の上握り(1歳半~2歳頃)



親指、人差し指、中指の3本を使い、やわらかくスプーンを握ります。

④鉛筆持ち(2歳頃~)



鉛筆の持ち方でスプーンを持ちます。

世界の料理を食べよう

6月17日(水)は「韓国料理」を堪能します!

ご飯	タッカルビ
わかめスープ	果物
<おやつ>	ツナチヂミ



— ユーリンチー —

<材料・4人分>

鶏もも肉	250g	長ねぎ	1/2本
しょうが汁	小さじ1杯	しょうゆ	小さじ2杯
酒	大さじ1杯	酢	小さじ2杯
かたくり粉	大さじ5杯	砂糖	小さじ1杯
油(揚げ油)	適量	はちみつ	小さじ1杯

<作り方>

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに①としょうが汁、酒を入れて、軽くもんでおく。
- ③ 長ねぎはみじん切りにする。
- ④ 鍋に③、しょうゆ、酢、砂糖、はちみつを入れて火にかけて、ひと煮立ちさせておく。
- ⑤ ②にかたくり粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
- ⑥ ④に揚がった⑤をくぐらせて、器に盛る。

