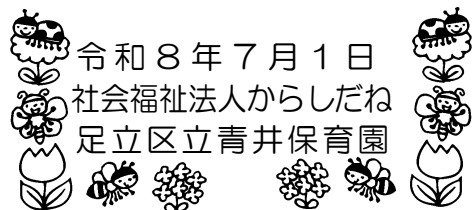


食育だより 7月号



今年の梅雨は梅雨らしくしっかりと雨が降り、晴れの日が少なく感じます。朝晩は肌寒い一方で、日中は晴れると気温が一気に上がって、蒸し暑くなり、体調管理が難しいです。こまめな水分補給を忘れずにしていきましょう。

スプーンと箸の持ち方 その2

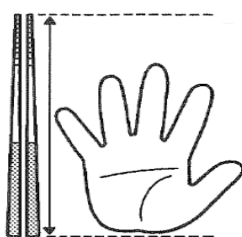
スプーンと箸は、食事の時に欠かせない道具です。6月号では離乳食期にみられる食行動の様子とスプーンの持ち方について、ご紹介しました。今月は“箸の持ち方”についてになります

箸を持ち始める時期は

箸に興味を持つようになってから練習を始めるようにしましょう。また、スプーンが鉛筆持ちできるようになるのも目安の1つです。

使いやすい箸を選ぶ

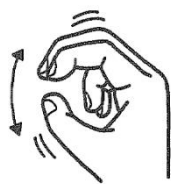
先が細く、四角い滑り止めがついているもの。材質は木や竹製のものにします。



手首から中指の長さ +2~3cm

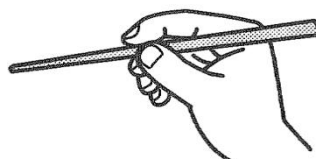
箸の持ち方の練習

①



何も持たずに、親指、人差し指、中指の3本指で、ぱくぱくの練習をします。

②



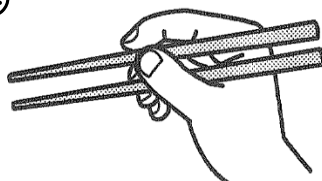
3本指で、1本箸を持ちます。

③



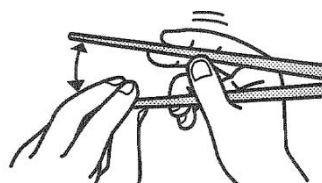
3本指ではさんだまま、箸の先を上下させます。

④



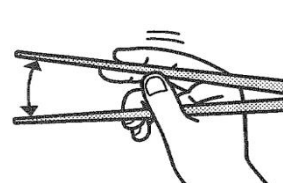
下の箸を差し込んで持ちます。

⑤



上の箸先を動かし、ぱくぱくさせます。初めは保護者が下の箸を押さえます。

⑥

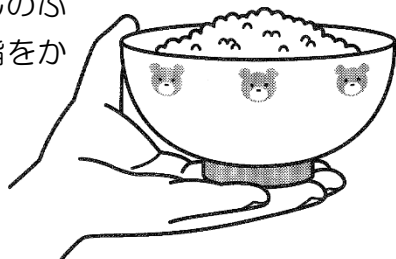


慣れたら、保護者は下の箸を押さえず、1人で動かします。

番外編：茶わんの持ち方

子どもに使う茶わんの大きさは、子どもが手を開いて親指で茶わんのふちを、その他の指で糸底を持つことができるものを選ぶようにしましょう。

茶わんのふち
ちに親指をか
けます。



人差し指か
ら小指まで
の4本をそろ
えて、糸底
を支えます。

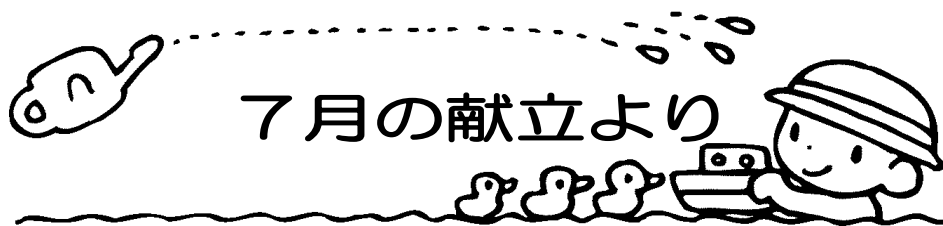
親指を茶わん
の中に入れて
はなりません。



世界の料理を食べよう

7月14日(火)は「スペイン料理」を堪能します!

テーブルロール スパニッシュオムレツ
ジュリアンヌスープ 果物
〈おやつ〉 チキンパエリア



7月の献立より

— スパゲティナポリタン —

〈材料・4人分〉

スパゲティ	300g	マッシュルーム(缶)	24g
塩(茹でる時)	小さじ3杯	ハム	150g
油	大さじ1と1/2杯	ケチャップ	大さじ5杯
玉葱	150g	中濃ソース	大さじ1杯
ピーマン	30g		

〈作り方〉

- ① 玉葱、ピーマン、ハムは食べやすい大きさに切る。
 - ② フライパンに油をしき、①とマッシュルームを炒める。
 - ③ ②に火が通ったら、ケチャップ、ソースを入れてひと煮たちさせる。
 - ④ 鍋にお湯を沸かし、塩とスパゲティを入れて茹でる。
 - ⑤ 茹で上がったら、④をザルにあげ、③に入れてよく絡める。
 - ⑥ ⑤を皿に盛り付ける。
- ※ お好みで粉チーズやタバスコをかける。

