



令和4年 7月

暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。本格的な暑さに備えて、しっかりと栄養と睡眠をとり、また水分補給もこまめにしましょう！



### 7月の食育目標 箸を正しく持とう 作物の成長を知ろう

スプーンやフォークが正しく持てるようになってきたら、お箸に挑戦してみましょう！

離乳食のころから順に手づかみ食べをし、一口量を噛みちぎり、1歳ごろからスプーンやフォークに興味をもつようになります。スプーンやフォークで上手に食べられるようになると、お箸を上手に使えるようになります。スプーンやフォークの握り方は上から握ることから始まり、次に5本指で下から握り、3本指での鉛筆持ちという順になっています。お箸がまだ難しいというお子様にはスプーンやフォークの正しい持ち方を練習して、お箸の持ち方に慣れていくと良いですね。また、食具に合わせて食器やコップを変えていくことも大切です。

手づかみ食べの頃は、手づかみしやすいように平たく大きなお皿が向いています。スプーンを使い始めたなら、ふちが垂直で食べやすいお皿が良いでしょう。フォークやお箸を使うようになったら、片手で持ちやすく、口元まで運べる重さの物が良いでしょう。それぞれ子どもの成長にあった食器、食具で楽しく食事が出来るよう工夫しましょう！



○食具を上手に使うために必要な事は手指の発達を促す遊び→例:ままごとの「トング」

四角く切った小さなスポンジを「トング」を使ってつまむ。力加減を工夫しながらつまむ指の力を付けることにつながる。

#### ○夏野菜を植えました！



幼児組のクラスにそれぞれどんな夏野菜を植えたか子どもたちにアンケートを取り、人気の高かった2つの夏野菜を植えました！

普段は野菜が苦手な子も自分で植えたから！と挑戦している姿も見られ、子ども達にとって良い経験なのではないかなと思います。これからも一緒に成長の過程を見守っていきたいと思います！



～各クラスの人気の高かった野菜～

ゆり組	ミニトマト	オクラ
ばら組	ミニトマト	えだまめ
ひまわり組	ミニトマト	えだまめ

どこのクラスもミニトマトが圧倒的な人気で、クラスの7割程の子が手を挙げていました。

#### ～絵本の中の料理～



年間のテーマ「絵本」にちなみ、給食でも絵本に出でる料理を実際に給食で提供することになりました！毎月「こまったのお料理シリーズ」「わかったさんのお菓子シリーズ」を給食やおやつとして提供し、食事の面からも子どもたちと一緒に楽しんでいけたらと思います♪ 7月のメニューにつきましては献立表に記載してありますので、合わせてご覧ください！

また、「月ようびはなに食べる？」や「はなちゃんのみそ汁」といった絵本からの提供も考えています。この2冊は保育園にありますのでぜひお子さんと一緒にご覧になってみてはいかがでしょうか。