



食事だより

令和4年度8月号
社会福祉法人 童心会
柏さかさい保育園 管理栄養士 住吉 順子

暦の上では立秋となりますが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲も出てきますよ。

食具の持ち方

★ばら組

離乳期は、食べるという事に関して五感をフル活用しています。味覚形成されていく大切な時期です。子どもの食べ物への関心を大切に、「食べることは楽しい！」という気持ちをたくさん感じて欲しいです。

★ばら組～すみれ組

幼児食に移行してからスプーンで食べ物を口に運ぶことが始まります。食事を重ねるごとに、段々と子どもが食器や食べ物に興味が出てきます。「自分で食べたい！」という気持ちもどんどん育つ時期。

●ステップ1 上手持ち



この頃の握り方はスプーンの柄を上からわしづかみする形(上手持ち)になります。これは指先の動きの分化が未熟だったり、指先の力が足りず、手を上向きに返す動作もまだ自然ではないために、子どもにとっては一番持ちやすい状態なんです。

●ステップ2 下手持ち

スプーンを自分でも使うことが定着してきたら、時々上から握っている手を返して、下から柄を握れるようにしてあげてください。反対の手をお皿にそえることを一緒に教えると効果的です。

●ステップ3 三点持ち

(バキューン持ち・鉛筆持ち)

下から握りも上手になってきたら、スプーンの持ち方最後のステップである三点持ちに挑戦です。わかりやすく「バキューン持ち」と呼ぶことも。手をピストルの形にした状態でスプーンを持つので、教えるときはそう伝えると子どもにも伝わりやすいです。遊びも交えて教えられるので、子どもの興味もそわれます。



★たんぽぽ組～さくら組

手指の動きが十分に発達していない時期に持ち始めると、間違った持ち方になってしまい、それが直りにくくなることもあります。まずは、手指の発達をチェック！「早く与える」＝「早く覚える」とは限りません。遊びを通じた準備段階を大切にしましょう。

お箸スタート前チェック項目

- スプーン・フォークは、上からつかむのではなく、鉛筆と同じ持ち方で持つことができますか？
- 小さなものを、親指と人差し指でつまんで遊ぶことができますか？(ブロック遊びなど)
- 泥団子作り、はさみなど、手先だけでなく手首を使う動作を伴う遊びができていますか？(ボール投げなど)

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形……四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm



スプーン・フォークの選び方



・離乳食の介助用には…
少し柄が長めで、すくうところが平らなものが良いでしょう。



・赤ちゃんが持てるようになったら…
柄が握りやすく、すくうところが深くないものが扱いやすいです。



・麺を食べるときは…
柄が握りやすく、麺がからめやすいフォークもあります。



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

- 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素
- ・たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
 - ・ビタミンC(野菜・果物)
 - ・ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
 - ・ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- ・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ・ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- ・酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる。

料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。

左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

立秋

立秋(りっしゅう)とは「秋の気配が感じられる頃」という意味です。二十四節気の13番目で、秋を6つにわけたうちの最初の節気。立秋から立冬(11月7日ごろ)の前日までが「秋」とされています。この頃から空が高くなり、「いわし雲」「うろこ雲」「ひつじ雲」が見られるようになります。

今月の食育は

星形の断面が可愛い夏野菜【オクラ】

オクラのネバネバの成分は、水溶性食物繊維で、血圧を下げる作用や整腸作用があります。

その他にも、夏バテや疲労回復に効果的な、ビタミンB₁などのビタミン・カルシウム・カリウムを豊富に含みます。

