



あじさいや菖蒲など、紫の花が鮮やかに彩る季節となりました。梅雨の時期は一年のうちで最も雨が降りジメジメして暑い日や肌寒い日があり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、朝食をしっかり食べて、体調管理に十分に気をつけましょう。また、これからの季節は特に食中毒の予防が大切です。手洗いをしっかり行う習慣を身につけましょう。



## 食具の持ち方

### ★離乳期

食べるという事に関しても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。手づかみ食べは、食具を使えるようになるためにはとても必要な経験です。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。

### ★乳幼児期のスプーン

乳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

この時期のスプーンの持ち方は、柄を上から握る形(上手持ち)が一般的です。この持ち方は、指先の動きが未熟であったり、指先の力が不足しているため手を上向きに返す動作が自然ではないためとされています。そのため、子どもにとっては最も使いやすい持ち方といえるでしょう。



#### ●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(鉛筆持ち・バキューン持ち)

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してみましょう。この持ち方を「バキューン持ち」と呼ぶこともあります。手をピストルの形にしてスプーンを持つので、子どもに教えるときはこのように伝えるとわかりやすいでしょう。また、遊びを交えて教えることで、子どもの興味を引きつけることもできます。



### ★お箸

手指の発達が十分に進んでいない時期に箸の使用を始めると、正しい持ち方を身につけるのが難しくなる場合があります。そのため、まずは手指の発達状況を確認し、遊びを通じて準備段階を大切にすることが重要です。「早く与える」＝「早く覚える」とは必ずしも言えないので、焦らずに取り組むことをおすすめします。



### ～お箸スタート前チェック項目～

- お箸に興味がありますか？
- 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？
- グー・チョキ・パーがスムーズにできていますか？

### 離乳期の手づかみ食べ

手づかみ食べは後片付けの大変さや、遊び食べを避けたい気持ちから敬遠されがちですが、道具を使えるようになるために必要な経験です。

#### 手でぐちゃぐちゃにしている

手のひらや指先で食べ物の硬さや弾力、大きさの確認している

#### 口の周りが汚れる

手と口の距離を測って、うまく口に入れられるように練習している



### 6月15日は千葉県民の日

6月14日(金)  
お昼の献立は、柏市の代表的な野菜(かぶ・ほうれん草・長ねぎ)が使用されています。

- ・かしわカレーライス
- ・フレンチサラダ
- ・かぶの豆乳スープ
- ・パン缶



## 鶏肉の部位について

鶏肉は部位にさまざまな特徴があります。特徴を知ることによって、よりお肉料理が楽しくなります。

- ・むね肉  
やわらかい肉質で味も淡泊あっさりしています。高タンパク低脂肪です。
- ・ささみ  
脂肪が最も少なく、あっさりしています。
- ・レバー  
ビタミン A、B、B2、鉄分が豊富です。
- ・砂肝  
鉄分が多く低カロリーです。
- ・手羽元、手羽中、手羽先  
脂肪が程良くつき、味にコクがあります。
- ・もも肉  
たんぱく質が多く、肉の中に脂肪が入っているので、味にコクがあります。

