

12月 食育だより

令和4年度
長井市給食
共同調理場

文責：さたけなおこ

今年も残りわずかになり、なんとなく気ぜわしい12月。
寒さはきびしさを増し、暖房で部屋は乾燥し感染症にかかりやすい時季です。
また、楽しい事がたくさんある年末年始は、子どもも大人も生活リズムを崩しがちです。
なるべく規則正しい生活を心がけ、体の温まる食事で免疫力をつけて、年末年始を元気に過ごしましょう。

勤労感謝の日～給食ありがとうの会

給食は働いてくださる たくさんの方々のおかげでできています。
また、勤労感謝の日はもともと「新嘗祭」といって、五穀豊穡と「食べ物のいのち」をいただいていることに感謝する日だったとも言われています。
いつも美味しい給食を作ってくれている調理師さんに、給食を作る時の苦労や、子どもたちのために一生懸命作っている話を聞きました。

食材を運んでくれる業者さんや、
作ってくれている方々など、給食ができるまでかかわってくださっている
方々の顔写真も各園に配布しました。
(右下)

児童センターさんでは、給食を運んだ時にサプライズで素敵なカードをプレゼントしてくれました!!

おいしくな～れ♪と
毎日愛情込めて
作っています。



おはしの使い方 見てあげてね

先日、園に給食の様子を見に行った時の事です。お箸を上手に持って食べることができない子がいました。確かに箸で食べられる年齢ではありません。ただ、成長は個々で違うもの。「何歳だからできないと」ではなく、成長に合わせて進めてあげてもらいたいものです。

図1のようにスプーンやフォークを持っていますか？
まずはこのように持って食具を上手に使えるようになってから
箸への移行をしてあげましょう。

箸を上手に使うには、指の力をつけてあげる事も大切です。
折り紙やクルクル棒作り等遊びの中で指の力をつけてあげてください。

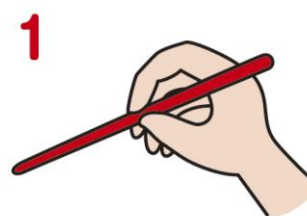
知育箸等良さそうなものもありますが、おすすめなのは、
子どもの手の大きさにあった木製の滑りにくいものです。

食事の時に注意ばかりしてしまうと、食卓を囲む時間が楽しい時間でなくなってしまいます。遊びと食事の時間を上手に活用してお箸の練習をしましょう。

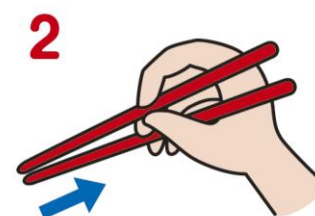


図1

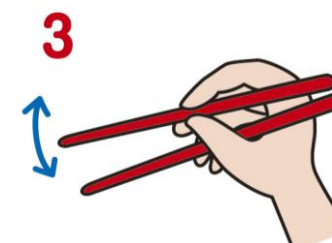
おはしのもちかた



えんぴつを もつように、
おはしを 1 ぽん
もちます。



もう 1 ぽんの おはしを、
おやゆびの つけねと
くすりゆびの つめの
よこではさみます。



うえのおはしだけを
うごかします。

自由に具を
包んで食べて
みよう♡



Sarah's Hometown Lunch

10月のセーラさんのふるさと献立は、『ミートタコス、メキシカンライス、クラムチャウダー、アップルシャーベット』でした。

セーラさんに教わって、
トルティーヤという薄焼きパンに
ミートソース、メキシカンライス、
サラダを、自分で好きなように
包んで食べました。

みんな大きなお口でガブリ！
「yami-!!」の聲が広がりました。

