



給食だより 12月号

令和5年11月30日 認定こども園 一関南保育園

<手づかみ食べと離乳食>

手づかみ食べは「食べたい」の意欲のあらわれ



弾力・大きさの確認



徐々に上手に!



口との距離を確認



脳を育てるスタートです

このような**成長発達**の段階を経て、**食べる意欲や五感**を育てます
また、**手で道具を使う知恵と力**を身につけます

片づけは大変だけれど、いつもそばにいて、

赤ちゃんの育ちととらえて温かく見守りましょう

<子どもに合ったいすとテーブルを>

子どもたちの食事の姿を見ていると、姿勢よく食べている子が少ないように感じます。食事をする時は、姿勢をよくして安定して座ることが大切です。そのためには、テーブルといすをお子さんに合った高さのものにしましょう。

足をしっかり固定することで
食事中のかむ力が15%も違う!



椅子に座って**足がぶらぶら**していると、**かむ力もかむ面積も15%ダウン**。足が届かない場合は足置き台を置きましょう。

<作ってみませんか・豚肉の混ぜご飯>

【材料】

・米 2合
・油 大さじ1
・生姜 少々(1.8g)

【調味料】

・豚バラ肉 150g
・人参 1/5本
★みりん 小さじ1
★塩 小さじ1/5
★醤油 大さじ1
ごま油 小さじ1

【作り方】

- ①油を熱し、みじん切りの生姜を炒め、香りが出たら豚肉を加えて炒める。
- ②さらに千切りした人参を加えて炒め、★で調味する。
- ③最後にごま油をまわし入れ、香りをつけ、炊きあがったご飯に混ぜる。