

食育だより







認定こども園YMCA幼稚園 YMCA西中田・南大野田・加茂・長町保育園

食具を使い始めるには

子どもたちがスプーンやはしなどの食具を使い始める目安として「2歳になったからスプーンを使って 食べましょう」、「3歳になったからはしの練習をしなくては」など年齢で捉えてしまう傾向があります。 しかし、食具を使い始める目安は年齢ではなく、その子どもの心身の発達を見極めながら進めること が大切です。使い始めるタイミングを見極めて、無理なく食具を使えるようにしていきましょう。

● スプーンを使い始めるタイミング

スプーンを使うには手指の発達に加え、自分の手で食べようという意欲が必要ですが、一番大切なのはス プーンを持ちたいという気持ちです。スプーンを自分で持ちたがったら、自由に持てるように子ども用のス プーンを用意してあげると良いでしょう。



スプーンを持ちたがる

すぐに離してしまい、口に持っていくそぶりは見せなくても興味を持ったらスタート。



親指と人差し指で物がつまめる

手と指の発達では、親指と人差し指で物をつまめるぐらいになっているのが目安です。



手づかみ食べが上手にできる

食べ物を手でつかみ、口に入れるという動作ができていることもスプーンを使う ために大事なポイントです。



≪介助の point≫

- 子どもにスプーンを持たせつつ、保護者がスプーンを使って食べ物を口に運ぶ姿をみせてあげる
- スプーンに大人も手を添えてあげて、口に運ぶ練習を繰り返す

● はしを使い始めるタイミング

はしを使うには、指の力に加えて手指や手首をうまく回転させることが必要です。手指がそこまで発 達していないうちに教えると不安定な持ち方になったり、変な癖がつき正しい持ち方ができなくなって しまいます。スプーンを下手持ちで上手に食べられるようになったら、鉛筆持ちを促してみたり、手指 の発達を促す遊びを日常的に取り入れることも大切です。



鉛筆持ちでスプーンを使っている

スプーンを鉛筆持ちして、上手に食事ができるようになっていることが1つの目安です。



鉛筆で四角が描ける

手指の発達を見るには、鉛筆をきちんと持って四角が描けるかどうかをチェック。 まず、円が描けるようになり四角が描けるようになるのには4~6歳と幅があります。



手指の発達をうながす日常の遊び



スコップで砂遊び

スコップを持ち、砂をすく う、砂を運ぶ、砂をバケツに 入れるなどは、どれも手指の 発達をうながす大切な遊びで す。手首の返し方も経験から 学びとっていきます。



いろいろな物を持つ経験

小さくて軽い物、小さく て重い物、大きい物、丸 い物、四角い物など様々 な物を手でつかむ経験が 手指を発達させます。



YMCA加茂保育園 調理員 佐藤麻衣さんのお家のクイックレシピ





家にある材料で簡単!クイックレシピ





Stayhome でお料理時間が増えた方もいらっしゃるのではないでしょうか。 お弁当や作り置きにもぴったりのレシピです!ぜひお試しください!

●トリチリ(3人分)

エビチリの鶏むね肉バージョン!

●レンジDE鶏チャーシュー(2人分)

【材料】

- 鶏むね肉 長葱ごま油 1年 大さじ1
- (下味) • 酒 大さじ1 入さじ2 大さじ2 約5 c m • 片栗粉 ・しょうがチューブ 少々
- (タレ)
- ・ケチャップ • 酒 • 砂糖 ・しょうゆ ・鶏がらスープ ・にんにくチュー 小さじ1/2 約5cm ・しょうがチューブ 約5cm



【作り方】

①鶏むね肉を一口大のそぎ切りにし、ビニール袋 で下味をつけてもみ込む。

(ビニール袋にすることで洗い物も減りますよ!)

- ②フライパンにごま油を入れて熱し、鶏むね肉を 火が通るまで焼く。
- ③みじん切りにした長葱を加え、炒める。
- ④タレをからめて完成!

にんにく、しょうがはチューブで も十分おいしいですが、本物を使う ともっと本格的な味になります! 大人用には豆板醬を入れるのも おすすめです!

【材料】

- 鶏もも肉しょうゆ • 酒 砂糖
- ,1/2 ,1/2 約3cm 約3cm にんにくチュ[・] しょうがチュ[・]



【作り方】

- ①鶏もも肉にフォークで穴をあける。
- ②大きい耐熱容器に調味料全部と鶏もも 肉を入れ、ラップをせずに電子レンジ にかける(600Wで3分)
- ③肉を裏返してさらに電子レンジに3分 かける。
- ④汁ごと耐熱性のビニール袋に入れ、20 分間放置し、完成!

鶏もも肉の大きさや電子レンジの 種類によっても加熱時間は変わりま すが、20分間放置することで火が 通り味も染み込みます。

ラーメンの具やおつまみとしても 良いですし、味玉や炒り卵と一緒に ご飯の上にのせれば鶏チャーシュー 丼ができます!その時は漬け込んだ ときの汁に水溶き片栗粉を加えて加 熱したタレを作るとよりおいしいで すよ!