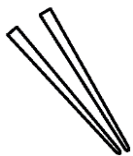




5月 給食だより



新年度がスタートして1か月ほどたち、新しい環境にも少しずつ慣れてきたころだと思いますが緊張が緩み、心や体に疲れが出て、体調を崩しやすくなります。しっかり3食食べ、しっかり睡眠をとり、生活リズムを整えることで、1日を元気に過ごすことができます。

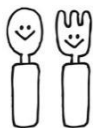
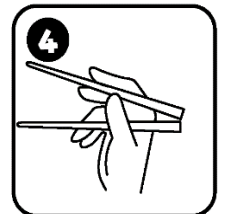
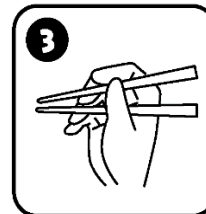
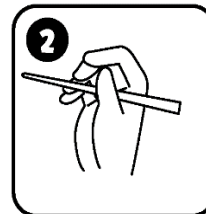
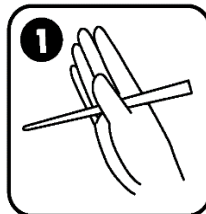


おはし選びのポイント

「持ちやすかつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。

正しいはしの持ち方

1. はしの片方（固定ばし）を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



乳児のスプーン 選びのポイント

口に入れる楕円形の部分が、子どもの口の 1/3～2/3 の大きさ。柄は長すぎず、ギュッと握って使える形の物を。初めは柄の部分に少しカーブがついた物が食べやすいでしょう。



うさぎ、きりん、ぞう組では給食を食べる前に子ども達にその日の献立の食材や調理方法など、給食に関わるお話をさせてもらっています。

高野豆腐、切り干し大根、ヒジキ、春雨、煮干しなどの乾物類を持っていき、見て、触ってもらうこともあります。

「硬い」「このままでも食べれる?」「何も匂いもしない」など感想を伝えてくれます。給食の時間が子ども達にとって楽しいものになるよう努めていきたいと思ひます。

