



食育だより 11月号



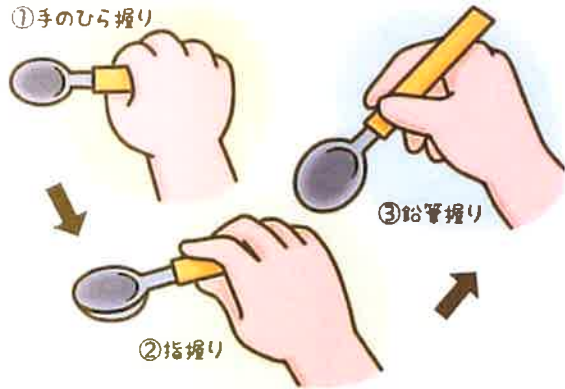
〈指先の発達を促す遊び♪〉



※はじめに、体を大きく動かし、全力で遊ぶことが大切！
そこから、小さい動きができるように発達していくよ！

〈スプーンからお箸へのステップ！〉

①手のひら握り

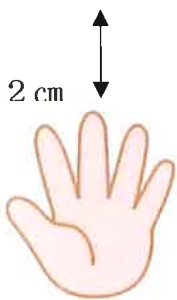


① 親指がスプーン下であり、手首をひねらず食べる。

② 親指の腹を使いはじめ、小指がスプーン下。次第に薬指、中指も下に。親指が上に

③ 鉛筆握り（三点持ち）が確立すると手首をひねって食べられるようになり、お箸への練習 go!

〈おはし選びのポイント！〉



① 持ちやすさ（手の大きさ+2cm）
→大人で例えると、菜箸の扱いが難しいように、子どもも長いと扱いにくい

② つかみやすさ
→材質は滑りにくい素材がおすすめ（竹性）

× × ○

※エジソン箸は推奨していません。エジソン箸を使わなくなった途端、にぎり箸になりやすいです…。

遊びながら
手先の発達
を促そう！



ぼっとなおとし



紐とおし



洗濯ばさみ



スプーンであーん♪



お箸であーん♪



昔は子どもの死亡率が高かったため、節目に成長を祝い、長寿と幸福を祈願しました。医療が発達した現代でも、子どもを思う親心にかわりはなく、七五三という形で受け継がれています。

〈今月旬の野菜〉
～はくさい～



- ・白菜の胡麻和え
- ・すき焼き風煮

11月の給食にできるよ！