

1月給食だより

2022年1月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

今月のレシピ

- ◆ ボルシチ
- ◆ かやくうどん

1月7日は七草がゆを食べよう

お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり不足した緑黄色野菜を補い
「大切な人が健康でこの1年を送れるように、そのために若菜を摘んで食べさせよう」という意味があり、七草がゆにして1年の無病息災を願う習わしがあります。

春の七草



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな



すずしろ

スプーン・フォーク・箸の選び方



●離乳食の介助用には・・・
少し柄が長めで、すくうところが平らなものが良いでしょう。



●赤ちゃんがスプーンを持てるようになったら・・・
少し柄が長めで、すくうところが深くないものが扱いやすいです。



●麺を食べるときは・・・
柄が握りやすく麺がからめやすいフォークもあります。



●箸の長さ…子どもの手を広げて、
手首～中指の先の +3cmの長さ



食事のマナーは何歳から？

「3歳頃までの食事習慣は一生もの」といわれるほど幼児期のマナーは大切です。マナーというと難しく聞こえますが年齢にに応じてできる簡単な食事の習慣です。1歳児には、食べる前の「いただきます」と挨拶を。言葉がわからなくても大人が手本を示してあげると、まねをして手を合わせます。2歳児には、姿勢を正して食べることや食器の持ち方、使い方を教えましょう。このように日常的にしていることを伝えましょう。焦らずゆっくりと始めてみましょう。

