



# おおきくなーれ

仙台保育園  
給食だより  
1月号

お箸、スプーン・フォークを  
正しく持とう！

## スプーン・フォーク

持ち方は、  
上から握る→下から握る  
→鉛筆握り  
の順番で覚えていきます。  
鉛筆握りに十分に慣れることで、  
お箸へと移行しやすくなります。

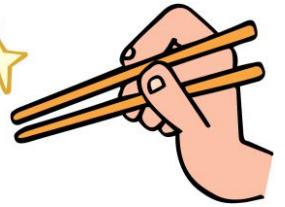


お箸への移行は、  
スプーン・フォークが上手になってから！

## お箸

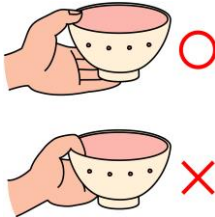
箸を正しく持つのは難しい！  
気長に楽しく練習しましょう！

- ①親指、人差し指、中指の3本の指で持つ。
- ②持つ場所は箸先から2/3の位置。
- ③下の箸は薬指と親指の付け根で固定する。
- ④食べ物を挟むときは上の箸だけ動かす。



## その他にも…

茶碗を持って食べるようにしましょう。持つ時は、指を茶碗の淵に引っ掛けないようにしましょう。



テーブルの上に置いたお皿に顔を近づけて食べる「犬食い」はやめましょう。また、お箸などで遊ばないようにしましょう。



## さくら組とちゅうりっぷ組で シチューを作ったよ！

ちゅうりっぷ組が育てたかぶと、園長先生が育てた白菜を使ってシチューを作りました！野菜を包丁で切ってくれるのはさくら組さん、野菜をちぎってくれるのはちゅうりっぷ組さん。大鍋にたくさん2つ作って、ひまわり組さんにもご馳走することができました。



## もちつき会でおもちをついたよ！ そして、美味しく食べました♪

今年は雪が降る中、外でもちつきをしました。餅米をふかしただけの「おふかし」を食べて、口の中でたくさん噛むと餅ができることを知った子ども達。会食ではきなこみたらし、2種類の味を食べました。お雑煮もおかわりして食べました。



## クリスマス会では食べ放題で 「お腹いっぱい！」

目の前にずらりと並んだご馳走に、子ども達の目が光り、「いただきます」の合図と共に料理があっという間になくなるグループが続出！

先生からもらえるおかわりが待ち切れず、人目を忍んで自分の箸で食べ物をつつく子もいました(笑)

鶏の唐揚げ、ポテト、ウインナー、お寿司、いちごが特に人気でした。



## ひまわり組でパン作りをしたよ！ 個性豊かなパンが並んだよ！

2グループに分かれて、卵入れた生地と、卵を入れない生地の2種類のパンを作りました。1つのボウルに入ったパン生地を、一気に全員で(しかも両手で!)こねる子ども達。その勢いに先生もタジタジでした。焼いたパンは、卵入りが好きなのも、卵無しが好きなのも両方いました。

