



令和 6年12月1日  
常念寺保育園

いよいよ今年も残りわずかとなりました。年末年始は、早寝・早起き・食事の時間を決める等、日常生活を大切にしよう心がけ過ぎましょう。又、家族で過ごす時間も多く、大掃除や食事の準備をお手伝いしてもらいよい機会です。楽しくお手伝いができるとう食欲にもつながります。

雑煮やシチュー、おでんなどの体の温まる食事をとりながら、家族で新しい年を迎えましょう(\*^-^\*)

### 食事目標

### \* 食事の正しい食習慣を身につけましょう！

食前食後のあいさつ、食べる姿勢、よく噛んで食べるなどの基本的な食習慣と、箸の使い方や食器を上手に使うといったマナーを身につけましょう

いただきます

ごちそうさま



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



### はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。



- ① 素材…木製か竹製
- ② 形……四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm



### 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに

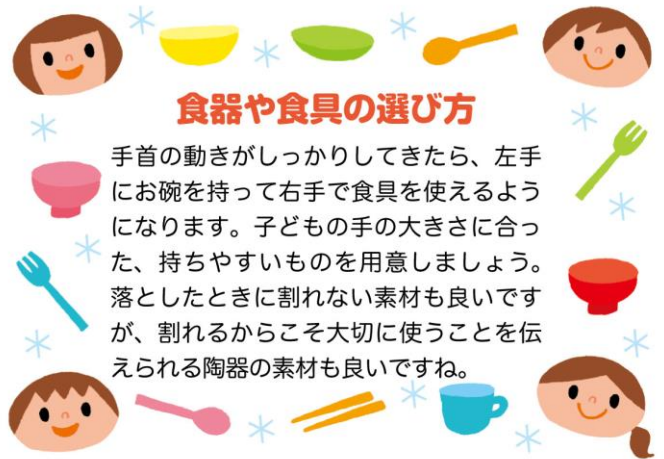


背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

### 食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。



### ★子どもたちと一緒に正月、巻き巻きしてみませんか？



### 巻き巻きおやつ

#### ●作り方

- ①ワンタンの皮に好きな食材を巻き巻き、油で揚げる

#### ●材料 5人分

- ・ワンタンの皮 数枚
- ・ウインナー 1本
- ・プロセスチーズ（スティック型に切って） 1本
- ・揚げ油 適量
- ・その他巻き巻きしたいお好みの食材 適量