

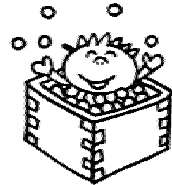
1年で一番寒い季節がやってきました。

この寒い季節、霜の降りた野菜たち(白菜・大根・小松菜・ほうれん草など)は甘みがありとても美味しいです。

栄養価も高いので、今月もたくさん食べて元気に過ごしましょう。

もも組さんは、お散歩に行く時「行ってきます!」帰って来た時「ただいま~」給食室の前で声をかけてくれます。そしてうがいのコップを取りにきては、「今日のごはんはなに?」「ごはん見せて!」と興味津々です。盛りつけられたごはんをみせて食材の名前のやりとりを毎日楽しんでます。

節分



2月3日は、節分です。

節分のいわれは、現在は、立春の前日のことを節分と呼ばれていますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回(立春・立夏・立秋・立冬)あります。

旧暦では立春が年の初めだったので、節分は大晦日でした。前年の邪気をすべてはらってしまうための行事として豆まきを行いました。

「鬼は外!」「福は内!」と厄除けに豆をまき、鬼(災い・病気など人にとって良くない事)を追い払います。

炒り豆は、健康に過ごせるように年の数だけ食べます。

戸口に「焼嗅(やいかがし)」といって、柊にイワシの頭を刺したものを置き、柊のトゲとイワシの臭いで鬼の侵入を防ぎます。

又、節分に食べると縁起が良いとされ、日本全国に広まった恵方巻。

今年は「南南東」が恵方(神様のいる方向)だそうです。



保育園では、節分にちなんで「豆ごはん」と「イワシの梅煮」を食べます。



食具について



慈愛会保育園では、主にスプーンを使用しています。

ひよこ組・・・食べるのが上手になり、スプーンを使う子の姿も見られてきました。

スプーンを使って自分で食べたい意欲がでてきたこの時期から、保育園ではスプーンを持たせています。まだまだ一人では食べられないので大人が介助します。

すみれ組・・・大人の介助が必要な時もありますが、全員がスプーンを使って自分で食べています。スプーンは個々に合わせたものを使用しています。上手に食べられるようになり、うどんの時は長い麺をフォークで食べられる子も出てきました。

もも組・・・ご飯茶碗で食事をしています。全員が同じ柄の長さのスプーンです。とても上手に使えるようになり、うどんの時はフォークを使用しています。

慈愛会保育園では箸は使用していませんが、卒園後、他園の3歳児クラスでは徐々に箸を使うようになって来ています。手首の発達にも個人差がありますので、家庭での使用状況と子どもの様子を見ながら使用していくようです。

まずスプーンを上握り 下握りで持てるようになり、クレヨンや鉛筆など1本の物がコントロール出来ることが、箸を上手に使える目安となります。

最近、子ども向けに色々な箸が売られていますが、始めから普通の箸を正しく持てるようにしてあげた方が、スムーズに箸を使えるようになります。

箸は、手の長さ(中指の先~手首)+3cmが持ちやすい長さで、丸いものよりも六角形のものの方が使いやすいです。

栄養士より

