

12

月

給食だより



今年も残り1か月となりました。寒さもいちだんと厳しくなってきましたので、風邪をひきやすくなります。外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずにしましょう！

年齢別による食べ方の特徴(個人差があるので焦らずに)

1歳代

手づかみ食べをたくさんさせましょう！

・手づかみ食べは、9か月頃から始まり、1歳半近くまで続きます。自分で食べ物をつかむことで、固さ、温度、つかむ強さなど様々な食感を手指に感じながら、一口量を覚えていきますので、窒息事故防止につながります。

最初は、潰して食べなかったり、投げたり、時間がかかったり、周りが汚れて大変かもしれませんが、1歳以降にスプーンやフォーク、箸がうまく使えるようになるなど、成長に欠かせない大切な時期です。

★ワンポイントアドバイス★

【よく噛まないで、丸のみしてしまう！】

○きざみは丸のみにつながりやすいので、前歯でかじり取れる固さのものがおすすめです。

～固さの目安～

12～18か月は親指と中指でつぶせる

例)スティック状の茹で野菜(人参、じゃがいも、大根、ブロッコリーの芯(皮をむく))、スティック状にして軽く焼いたパンなど

○詰め込みすぎる場合は、スティック状より口の幅より長い食べ物がおすすめです！

例)ホットケーキのような円盤状の食べ物

切らないでそのままの食パン

三角おにぎりなど

2歳代

手づかみ食べが十分にできたら
スプーン・フォーク食べに挑戦！

・スプーン

握る力はまだまだ弱いので、柄の部分が細すぎない物を！食器は少し深めのものにすると、すくいやすいのでおすすめです。

・フォーク

柄はスプーンと同じく細すぎないものを！先端の指す部分は約2cm程度を目安に、安全なものを選びましょう。

★ワンポイントアドバイス★

歯は16本になりますが、かむ力は大人の1/5くらいしかありません。なので、肉や魚、生野菜は苦手かもしれません。肉は筋に切り込みを入れて噛みやすくしたり、野菜は茹でたり煮たりすると、食べやすくなるでしょう！

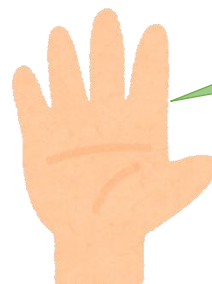
3歳以降

箸で食べる習慣ができてきます！

・スプーンは手のひら握り(グー握り)がしっかりできてから、徐々に「鉛筆握り」に挑戦しましょう！「鉛筆握り」が習慣になってきたら、「はし」を使う練習を始める目安です。

焦らずに見守りましょう。

★ワンポイントアドバイス★



使いやすい箸の長さは
手の長さ+3cm

<目安の長さ>

3歳:14cm

4歳:15cm

5歳:16cm

♪ 給食レシピの紹介 ♪

～味噌ハンバーグ～

肉にみそを入れることで、ソースがなくてもおいしく食べられます♪

○材料(こども 4 人分)

食 材	分 量	食 材	分 量
鶏ひき肉	180g	みりん	小さじ1弱(4g)
豆腐	60g	しょうが	2g
たまねぎ	80g	砂糖	小さじ1(3g)
みそ	大さじ1(16g)	白ごま	小さじ1弱(2g)
パン粉	大さじ 3(9g)	油(焼き用)	適量



○作り方

- ①玉ねぎをみじん切りに炒めて粗熱をとる。(電子レンジでも可)
- ②ひき肉と①、油以外の食材、調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ③成形し、フライパン又はオーブンで火が通るまで焼いてできあがり。

～簡単！スイートポテト～

さつまいも本来の甘さを活かしたおやつレシピです！材料をすべてビニール袋に入れてもみもみ。形を整えてフライパンで焼くだけです。ビニール袋を使うことで手も汚れず混ざるので、子どもたちと一緒に作ることができます♪

○材料(こども 4 人分)

材料	4 人分	1 人分
さつまいも	280g(中1本)	70g
マーガリン	10g	2.5g
砂糖	8g	2g
調整豆乳 (牛乳でも可)	24g	6g
油(焼き用)	適量	適量



○作り方

- ①さつまいもの皮をむき、やわらかくなるまで蒸かすか茹でる。
- ②耐熱のビニール袋にさつまいも、マーガリン、砂糖、調整豆乳を入れてよく混ぜる。
※さつまいもはやけどに注意しながら、温かいうちにつぶしましょう。
- ③丸く形を整えて、油を引いたフライパン又はホットプレートで片面約 3 分ずつ焼いて、できあがり。