



令和3年度地域活動だより



第4回 食事について

こども園は、完全給食で、毎日栄養士さんが考えてくれて、調理員さんたちが作ってくれたおいしい給食を食べています。給食は、子どもたちにももちろん大人気！子どもたちが大好きなメニューのレシピと、保護者の方からよく聞かれる手づかみ食べについてご紹介します！ご家庭でも試してみてくださいね。

レバーの風味焼き

＜材料＞ 5人分

- ・鶏レバー・・・150g
- ・醤油・・・10g（大さじ1強）
- ・酒・・・10g（小さじ2）
- ・三温糖・・・10g（大さじ1強）
- ・根生姜・・・2g
- ・にんにく・・・2g
- ・長葱・・・40g（約1/3）
- ・油・・・適量（炒め用）
- ・すりごま（白）・・・適量

＜作り方＞

- ① レバーは熱湯でよく茹でる。
- ② 生姜はすりおろし、にんにくはみじん切りにする。長葱は小口切りにする。
- ③ 調味料を合わせ、おろした生姜・長葱を入れ、レバーを漬けておく。
- ④ 鍋に油をひき、にんにくを炒め、調味料ごとレバーを炒める。
- ⑤ 最後にすりごまを加え混ぜる。

手づかみ食べについて

子ども自身の「自分で食べたい！」という気持ちがでてきて手づかみ食べを始めると、子どもの手、顔はもちろんのことテーブルや床も散らかり放題になります。散らかると片付けるのも大変で「もう嫌だ〜！」と思うかもしれませんが、子どもは「これはなんだろう？」という気持ちで食べ物や感触に興味をもち食べています。手づかみ食べをすることで様々な機能が育ちます。また、食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び口に入れるという目と手と口の協調動作となっています。子どもによって様々ですが手づかみ食べのピークは約2～3か月間といわれています。スプーンで食べる時がくる！という気持ちで、子どもの思う存分に体験させてあげたいですね。

★手づかみ食べのメリット★

- ①自分自身の一口量の加減を覚える
- ②口の機能を育てる
- ③手と口の協調動作（口へ運んでくる動き）を育て、手指の動きや握りの力加減を覚える

例年、園に集まって地域活動をしています。今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、集まって交流をすることはいたしません。子育てに関することや何か相談したいこと等がございましたらご連絡ください。

R3.9.15

植草学園大学附属弁天こども園

TEL:043-290-1789

huzoku@uekusa.ac.jp