

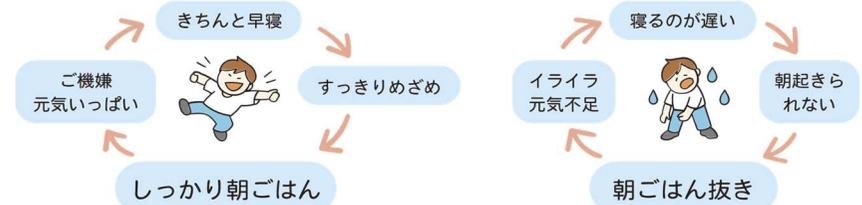
5

月号 給食だより



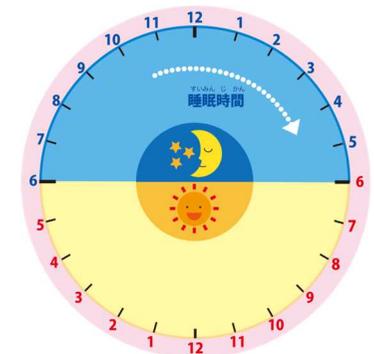
* 朝ごはんリズムを作しましょう

毎日朝ごはんを食べて正しい生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で活力ある生活を送ることができます。忙しい中で朝からしっかり食べるのは大変なことですが、乳幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期です。簡単なメニューでも良いので朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。



〇1日のリズムを作るポイント

- 朝、カーテンをあげ、陽の光を浴びる
- 朝ごはんをよく噛んで食べる
- 昼間よく運動をする
- 午睡は午後3時には切り上げる。
- 夜は暗い部屋でゆっくり眠る。



* 食具を正しく使いましょう

スプーンの鉛筆持ちができるようになったら、お箸の練習をはじめましょう。



① 親指の根元と薬指で1本のお箸を持ちます。(しっかりと固定する!)



② もう1本のお箸を親指、人差し指、中指で持ちます。



③ 中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物をつまみます。

〇箸の間違った使い方



• ねぶり箸
お箸をなめる



• 迷い箸
お箸を持ったまま料理の上をさまよう



• 刺し箸
お箸で食材を刺して食べる



• 寄せ箸
お箸で食器を引き寄せる