

令和2年度



幼保連携型認定こども園  
ひのでこども園  
栄養士 和島香織

秋も深まり、柿やぶどうなど旬の果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は効能もいろいろあります。おやつやデザートに、上手にとり入れて風邪予防も一緒に行いましょう。



### 食事のマナーは身に付いていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず手洗い、配膳の手伝い等から始めましょう。

そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを教えるようにしましょう。

うまくできていない場合は、お手本を見せてあげましょう。



### はしを使う練習をしましょう

園では、3歳ごろからはしを使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。ご家庭でもあせらずゆっくり練習しましょう。

#### 手順

①はし1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみましょう。

②もう1本のはしを、①の下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指の先で支えましょう。

③はし2本のうち、下のはしは動かさず、上のはしを上下に動かしましょう。



### 今月の簡単レシピ ~給食おやつの中から~ **バナナチーズトースト**

#### ●材料 (4人分)

食パン	2枚
バナナ	1本
とろけるチーズ	適量
メープルシロップ	適量

① バナナは輪切りにする。

② 食パンの上にバナナを並べ、とろけるチーズをのせる。

③ ②にメープルシロップをかけて、オーブンで焼いてできあがり！