

きゅうしょくだより

2019 年度 竜久口保育園

8 月

梅雨の蒸し暑さが過ぎ、ジリジリと暑い夏本番になってきました。夏は体力消耗の厳しい季節で、大人だけでなく、子どもも食欲が落ちてきます。バランスの良い食事と、休養、睡眠を心がけて暑い夏に負けないで過ごしましょう！



箸が上手に使えるようになるまで

●手づかみ食べ → スプーン → 箸 の順番に使えるようになります。

	<p>②スプーンの柄を上からわしづかみにする上持ち。腕全体でスプーンを口に近づけます。</p>		<p>④下から持ちが上手にできるようになったら鉛筆持ち。細かい指先の動きや力が必要です。</p>
<p>① 食べさせてもらうだけから、手づかみ食べへ。自ら手を伸ばして食べ物を口に運びます。</p>		<p>③ いつもスプーンを自分で使うようになったら、下から持ち。手首を内側から外側に反する動きができるようになると、上手にできます。</p>	

●スプーンがしっかり持てるようになったら、箸の練習をしてみましょう。

<p>① 正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。</p>	<p>② 上のはしを「1」の字を書くようにたてに動かす。</p>	<p>③ もう1本のはしを下のはしとして、親指のつけ根と薬指の先ではさむ。</p>	<p>④ 上のはしだけを動かすように練習する。下のはしは動かさない</p>
---------------------------------	----------------------------------	---	---------------------------------------

〈8 月 献立 / 1 人分 栄養価〉

栄養素名		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン (μgRAE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)
1 ~ 2 歳児	予定給与栄養量	481	18.4	16.1	291	1.9	197	0.28	0.40	25
	給与栄養目標量	500	16.3~25.0	11.2~16.7	225	2.3	200	0.27	0.30	18
3 ~ 5 歳児	予定給与目標量	563	21.5	17.6	285	2.3	227	0.33	0.43	28
	給与栄養目標量	585	16.3~26.5	12.7~19.2	270	2.4	225	0.30	0.34	18