

10月の給食だよ！

手づかみ食べ→スプーン・スプーン・スプーン→おはし

赤ちゃんが離乳食を食べ始めたころは、おとながスプーンに食べ物をのせて、赤ちゃんの口に運びます。10ヵ月ごろには、自分の食べるものを目で確かめて、手でつかんで食べる「手づかみ食べ」をするようになり、手づかみ食べをマスターすると自分でスプーンを使って食べる時期へと入っていきます。しかし、このスプーンの時期は実は3期あり、おとなと同じようにスプーンを持てるようになるのは4歳以降になることが多いです。この時期、子ども自身の「自分で食べる」気持ちを大人が大切にし、助けつつ、十分に練習をつまらせてあげることが、子どもの食べる力に結びついていきます。今回は、手づかみ食べとスプーンについてお知らせします。

子どもはそれぞれの段階を経て、成長していきます。

手づかみをする
 ↓
手のひら握り（上から握る）
 ↓
指握り（三本の指で握る）
 ↓
鉛筆握り

手が開いてくると刺激に反応し、力強く器用に働くようになる。

持ち方の成長

①手のひら握り
 ↓
 ②指握り
 ↓
 ③鉛筆握り

コップで飲み始めます。

スプーンでお皿をたたいたり、口にくわえたり、

食器を両手でつかみ、自分の方に引き寄せます。

器の中に手を入れ食べものをグチャグチャにしたり、

わしづかみで口に入れたりする。

安定した姿勢で食べられるようにしましょう

おなかとテーブルの間はこぶし1つ分あける

直角に曲げた腕がテーブルにのる

足の裏がしっかりと床につく

テーブルと太ももの間は握りこぶし1つ分あける

スプーンを使い始める時期は？

スプーンが食事の道具として使用されるのは、1歳半～2歳半にかけてとも言われています。箸が使えるようになるのは、スプーンの「鉛筆にぎり」がしっかりとできるようになってからで、4歳以降が多いです。

あおグループ、9月の食卓

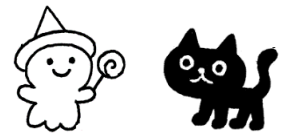
手作りアイスを作ったよ♪

今日は朝からおやつヨーグルトアイスを作る日！
 子どもたちは笑顔でエプロンに着替え、とっても楽しみにしている様子でした。袋にヨーグルトとバナナ、砂糖を少し入れて袋の口をしぼり、手でモミモミ…。
 冷たくて柔らかい少し不思議な感覚に、笑顔になったりびっくりしながら、子どもたちはとっても真剣に取り組んでいました。みんなでモミモミした後は冷凍庫へ…。おいしくできたかな？とドキドキしながらお昼を過ごしました。
 おやつ時間では自分たちで作ったおやつにウキウキしながらとってもおいしそうに食べていた子どもたちでした♪



みんなで
もみもみ～♪





10月 予定献立表

すみれ乳児院 2020年 10月 1日発行

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト 	1日【行事食・中秋の名月】 うさぎのお月見カレー フルーツポンチ 15日、29日 きのこカレー ゆで卵、フルーツポンチ 	1日、29日 【中秋の名月・十六夜】 お月見団子 お茶 15日：果物ゼリー お茶	1日：ご飯、おにぎりつくね マカロニサラダ、みそ汁、果物 15日：ご飯、さばの塩焼き もやしのゴマ酢和え、みそ汁、果物 29日【十六夜】栗ご飯、茶碗蒸し さつま芋のいとこ煮、すまし汁、果物
2日 16日 30日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	2日：ご飯、豚肉のもち米蒸し チンゲンサイの煮物、みそ汁、果物 16日、30日【防災食】 煮込みおじや、果物の缶詰	パンプティング、牛乳 16日【行事食】 焼き芋パーティ	ご飯、揚げ魚の野菜あんかけ 長芋の煮物、すまし汁、果物 30日：ご飯、さわらの梅煮 納豆和え、すまし汁、果物
3日 17日 31日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ 牛乳 	焼うどん、大根の煮物、果物 31日【行事食・ハロウィン】 おばけライス、クリームシチュー ジャック・オー・みかん	五平もち、お茶 31日【ハロウィン】 ハロウィン菓子 ジュース	ご飯、エビと豆腐の炒め物 白菜の中華煮、スープ、果物 31日：みそ煮込みうどん なすのゴマ和え、果物
4日 18日	(日)	食パン・チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	ご飯、さわらのゴマ風味焼き もやしのカレー炒め すまし汁、果物	菓子 牛乳	ご飯 鶏すき煮 みそ汁、果物
5日 19日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、ひじき入り五目卵焼き 筑前煮 すまし汁、果物	豆乳プリン お茶	ご飯、鮭フライ ポテトサラダ みそ汁、果物 
6日 20日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳	ご飯、アジのきじ焼き しのだ煮 すまし汁、果物	ヨーグルト 菓子 お茶	ご飯、マーボーなす 炒めなます、すまし汁 果物
7日 21日	(水)	ご飯 ふりかけ さつま芋みそ汁	ご飯、松風焼き かぼちゃのいとこ煮 すまし汁、果物	さつま芋蒸しパン お茶	天ぷらそうめん れんこんのきんぴら 果物
8日 22日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	にんじんライス 豆乳シチュー キャベツサラダ、果物	ぼんぼこもち お茶	ご飯、いわしのかば焼き なすの煮物 すまし汁、果物
9日 23日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、肉豆腐 にんじんシリシリ みそ汁、果物	ご飯のお焼き お茶	ご飯 レバー入り煮込みハンバーグ 粉吹き芋、スープ、果物
10日 24日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ・牛乳	きつねうどん、高野豆腐の卵とじ、果物 24日：お弁当（おにぎり、鶏てり焼き、 ウィンナー、ブロッコリー、ポテト、果物）	マカロニきな粉、牛乳 24日：おやつ袋 菓子、ジュース	ご飯、さわらの梅煮、納豆和え すまし汁、果物 24日：きつねうどん、高野卵とじ、果物
11日 25日	(日)	食パン・チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	中華丼 長芋の中華煮 果物	菓子・牛乳 25日：マカロニきな粉 牛乳	ハヤシライス フルーツヨーグルト
12日 26日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、かぼちゃのスコープコロッケ 白菜ときのこのミルク煮 スープ、果物	にんじんホットケーキ 牛乳 26日：ホットケーキ、牛乳	ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の甘煮 すまし汁、果物
13日 27日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳	さんまご飯 ほうれん草入り卵焼き 豚汁 果物	ヨーグルト 菓子 お茶 	13日：ご飯、おにぎりつくね マカロニサラダ、すまし汁、果物 27日：ご飯、豆腐ハンバーグ もやしのゴマ酢和え、みそ汁、果物
14日 28日	(水)	ご飯 ふりかけ さつま芋みそ汁	ご飯、鶏のくわ焼き 切干大根の煮物 すまし汁、果物	型抜きクッキー、牛乳 28日：果物ゼリー お茶	ツナ和風スパゲティ ジャーマンポテト 果物

10月の行事食

10月1日・中秋の名月 昼食：うさぎのお月見カレー、フルーツポンチ

10月1日・中秋の名月、29日・十六夜 おやつ：お月見だんご

10月16日 焼き芋パーティ

10月16日、30日 防災食：各ホームで被災時想定献立を作ります。

10月24日 すみれ遊園地 昼食：手作りお弁当 ホームでお弁当を詰めて食べます おやつ：お菓子の袋づめ

10月31日 ハロウィン 昼食：おばけライス、クリームシチュー、ジャック・オー・みかん

おやつ：ハロウィン菓子、ジュース（子ども達が仮装して院内をまわり、お菓子をもらいます）



みかんにオバケの顔
を描くと、ハロウィン
のかぼちゃ風になって
かわいいです☆