

寒かった冬がようやく過ぎ、春はもうそこまでやってきています。1年間の思い出を胸に新しい環境へと羽ばたく季節です。園の食事を通して、初めは苦手だったものも少しずつ食べられるように成長したのではないのでしょうか？"食べられる自信"を持って1つずつ進級し、新しい環境でも頑張れますように。もうすぐやってくる進学・進級の季節を元気に迎えてくださいな。



## お箸の使い方

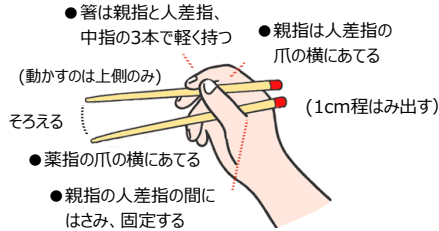
### ★ お箸はいつから？

手指の動きが十分に発達していない時期に持ち始めると、間違った持ち方になってしまい、それが直りにくくなることもあります。まずは、手指の発達をチェック！「早く与える」＝「早く覚える」とは限りません。遊びを通じた準備段階を大切にしましょう。

### お箸スタートチェック

- スプーン・フォークは、上からつかむのではなく、鉛筆と同じ持ち方で持つことができますか？
- 小さなものを、親指と人差し指でつまんで遊ぶことができますか？
- 泥団子作り、はさみなど、手先だけでなく手首を使う動作を伴う遊びをできていますか？

### お箸の正しい持ち方



### ★ おもちゃあそびでお箸の練習

お箸を使うためには、手指が発達しているかどうか大切なポイントです。おもちゃなどの遊びを通じて、お箸を使うために必要な手指の能力を鍛えましょう。

#### 鉛筆を持ってお絵描き

お箸を持つ前に、まずは鉛筆を正しく持てるように教えてあげましょう。字や絵が描ける必要はないので、線や円で好きなものを書くだけでも練習になります。クレヨンより細いので、初めは難しいかもしれませんが、遊びの中で少しずつ上手になっていきます。

#### ハサミを使った工作

ハサミで紙を切るのもお箸の練習につながります。利き手でハサミを、反対の手で紙を持ち、連続して切れるようになると両手を使った作業ができるようになります。安全に気をつけて、幼児用のものを選び、ハサミを使うときは目を離さないようにしましょう。

#### 粘土あそび

指先を使って粘土をちぎったり、丸めたり、つぶしたりして遊びましょう。形を作ることはまだ難しいため、粘土の感触を楽しむだけでも十分です。

#### 折り紙あそび

紙を折ってさまざまな形を作っていく折り紙は手先の器用さや思考力、集中力を養う効果があります。折り紙には、難易度があるため、お子さんの成長に合わせてさまざまな形に挑戦してみると良いでしょう。

# 認定こども園 博愛の里こども園献立表 (以上児用)

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

2025年3月

	月	火	水	木	金	土
日にち	31日					1日
朝食	菜飯ごはん 焼きそば ちくわのゆかり揚げ 貝だくさん味噌汁	*紙面の都合上、31日を左上に表示しています。	<b>人気ランキング</b>  1. カレーライス 2. 唐揚げ 2. ラーメン 今月は、卒園するばら組さんのリクエストメニューが登場します！ 小学生になっても、給食をいっぱい食べて、元気に頑張ってくださいね！			1日 麦ごはん 柳川風煮 キャベツの和え物 味噌汁
午後 おやつ	シュガートースト					ビスケット
日にち	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝食	★ひな祭りメニュー★ ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花和え	★誕生日会★ 雑穀ごはん 和風ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ	ゆかりごはん あんかけうどん ほうれん草のお浸し フルーツカクテル 牛乳	麦ごはん 白身魚のおろし煮 大豆の五目煮 仙台みその味噌汁◇	麦ごはん ふりかけ (かつお) 肉野菜炒め 大学かぼちゃ すまし汁、牛乳	そばろ丼 ブロックリーのごま香りとえ 貝だくさん味噌汁
午後 おやつ	黒糖わらび餅	青のりポテト	ビスケット	レーズンケーキ	フルーツゼリー	ビスケット
日にち	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	豆腐ブレッド スパゲティナポリタン 大根のごまサラダ 貝だくさんスープ 牛乳	★まごわやさしいデー★ さつま芋ごはん 白身魚のサクサク揚げ ひじきのさっぱり和え 味噌汁	ゆかりごはん 味噌ラーメン ブロックリーサラダ いちごババロア 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ さやえんどうの春色炒め 若竹汁	カレーライス 切干大根サラダ バナナ チーズ 牛乳	卒園式 
午後 おやつ	プリン	ピザ風蒸しパン	ビスケット	麩のラスク	カクテルゼリー	
日にち	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝食	ごはん さばの塩焼き 高野豆腐煮 味噌汁 牛乳	麦ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁	麦ごはん 麻婆豆腐 もやしの中華和え 中華スープ りんごゼリー、牛乳	春分の日 	★ハーモニデー★ 麦ごはん チキン・バルミジャンノ マカロニサラダ スープ、牛乳	チキンピラフ ブロックリーの塩麹和え スープ
午後 おやつ	きな粉マカロニ	さつま芋のケーキ	ビスケット		ココアトースト	ビスケット
日にち	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝食	麦ごはん 鶏肉のごま焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁	雑穀ごはん、ふりかけ 三陸産茎わかめの豆腐カツ 春雨サラダ 春キャベツのスープ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ もやしのごま酢和え 中華スープ パン缶	麦ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草とコーンの炒め物 味噌汁	麦ごはん ポークチャップ わかめとじゃこのサラダ スープ	中華丼 きゅうりの酢の物 春雨スープ
午後 おやつ	ミルクきなこゼリー	りんごとチーズのケーキ	ビスケット	高野豆腐のココロ揚げ	マーメイド蒸しパン	ビスケット