

2023年
9月号



2023年9月1日
富良野市立虹いろ保育所
管理栄養士 葛西

暑い日が続いていますが、少しずつ朝夕が涼しくなり、秋の気配が感じられます…。そろそろ夏の疲れが出てきます。感染症も心配ですね。早めの就寝で疲れをとり、元気に遊びましょう！！

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。



- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm



お箸の使用では、右の絵のように鉛筆をもつような持ち方(ペングリップ)で、スプーンを使えることが前段階となります。

①のように鉛筆などをペングリップでもち、上下に鉛筆先を動かしてみましょう。上手に動かすことが出来たら②、③とお箸を使ってみましょう！

はしのもちかた



- ① えんぴつのようにはしを1ぼんもつ
- ② もう1ぼんのはしをおやゆびのつけねとくすりゆびのさきではさむ
- ③ うえのはしだけうごかさず
さきをそろえる
したのはしはうごかさず

保育所の給食紹介のホームページは
下記のQRコードからお進み下さい。



9月20日(水)『食の探検隊』 ～お箸の達人～3・4・5才児

お箸の正しい持ち方・使い方を体験します。また、お豆を使ってゲーム感覚で学びます。してはいけないお箸のお約束も学びますよ！終了後には、全員「お箸の達人メダル」をもらえます。ご家庭でもお箸を使う意識をもちながら、是非取り組んでみて下さい！

～楽しく食べる子どもに～