



天高く馬肥ゆる秋と言うように、すがすがしい実りの秋がやってきました。秋の味覚といえば、サンマ・栗・ぶどう・梨・柿とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。



今月の目標！ 食具の正しい使い方を知り、上手にごはんを食べましょう。

箸選びのポイント

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一緒に選んでも楽しいですね。



- ・**素材**→木製か竹製がおすすめ！
- ・**形**→四角か六角ですべり止めがついているもの。
- ・**長さ**→子どもの手を広げて、手首～中指の長さ+3cm



上手な箸さばきは、「一生の宝」です！

箸の使い方を強制的に厳しく教えるとうまくいかないことがあります。ゆっくり時間をかけて習得させるようにしましょう。

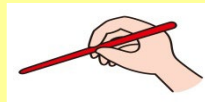
遊びも取り入れて、やわらかいもの→かたいもの→小さいものをつまめるように、段階をふんで練習します。



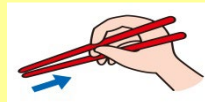
箸・器の持ち方の練習をしましょう



正しい持ち方・使い方



えんぴつを持つように、親指、人差し指、中指で箸を1本持つ。

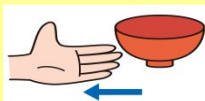


下の箸を差し込み、親指の付け根と薬指の第一関節で支える。



人差し指と中指を使って上の箸を上下に動かす。
(親指や下の箸は動かさない)

正しい器の持ち方



利き手と反対の手のひらを上に向け、親指を垂直に立てる。



その状態のまま、器(茶碗、お椀など)を挟み込む。

お月見団子を作ろう！

- ① 上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分にし、丸める。
- ② たっぷりのお湯で①を茹でて、浮き上がってきたら冷水で冷やし、てりを出して完成。

