2025年8月号

給食だより

春からこどもたちは心もからだも大きく成長しましたが、食事の仕方でもこどもたちの成長を感じることができます。今回は、こどもたちの成長に大きく関わる「箸」がテーマです。

● 正しく箸を持とう！●

練習を始める時期は？

① こどもが箸を持つことに興味や意欲がある

② スプーンを鉛筆持ちすることができ、上手に使える

③ 自分で食べ、食事に興味・関心を持っている

3歳になったからといって、すぐに箸に切り替えなくてはならないということではありません。「食事を楽しむこと」を優先しましょう。

箸の持ち方

箸1本(★)を親指の根元に挟む。

薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え親指と薬指で支える。

もう1本の箸(▲)を親指のはらで挟み、中指の第一関節で支える。

★の支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添える。

お箸クイズ！

Q、日本で初めてお箸を使ったのは誰でしょう？

ヒント★

飛鳥時代に活躍し、お札に載った人物！

A、聖徳太子

日本はまだ「手づかみ食べ」が主流であった飛鳥時代に聖徳太子は遣隋使を派遣し、中国文化を日本に持ち帰らせました。

その中に「箸で食べる作法」があり、朝廷で初めて箸を使った儀式を行ったとされています。

おうちで簡単！食育DIY！

材料

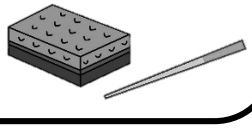
・タッパー（空き箱等でも可）

・ハサミ、テープ、カッター

・イラスト

・スポンジ、フェルトボール等

・箸



作り方・遊び方

① 好みの顔のイラストを印刷する。

② ①を顔の形に切り抜き、口元は大きめにくり抜く。

③ ②をタッパーの蓋にテープ等で貼り付けて固定する。

④ ③の口元のくり抜きに合わせて、タッパーの蓋をくり抜く。

⑤ 小さくカットしたスポンジや、フェルトボール・ブロックなど家にある安全に配慮したものを準備する。

⑥ ⑤を箸でつまみ、イラストの口に運ぶ。

いろいろなものを食べさせてみよう！

日本人の約7割が、正しい箸の持ち方ができないといわれています。
箸を正しく持つことは、食事マナーの一つであり、脳の発達と手先の器用さにもつながります。
こどもは大人の真似をしてしまうことが多いので、大人も正しく箸を持つようにしたいですね。

熱中症予防

熱中症は、いつでも・どこでも・誰でもかかる危険性があります。
正しい知識を身に付け、普段からかからないように予防していきましょう！

こまめな水分・塩分補給

のどが渇いていなくても、こまめに水分を
補給することが大切です。
塩分・糖分もほどよく摂るようにしましょう。

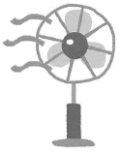
経口補水液を作ってみよう！

水1リットル	砂糖 20～40g	塩 3g

水・砂糖・塩を混ぜ合わせるだけで、出来上がり！
レモン果汁をプラスすると風味がよくなるとともに、
クエン酸による疲労回復効果もあります。

⚠手作りですので、できるだけ早めに飲みきりましょう。

温度と湿度を気にする



室内ではエアコンや扇風機を利用して
過ごしやすい環境を作りましょう。
寝ている間に熱中症になることもあります。
快適な室温で十分な睡眠を心がけましょう。

日差しを避けよう

外出時は帽子や日傘を使い、なるべく日陰を選んで
歩くようにしましょう。
また、室内でも遮光カーテンやすだれなどを利用して
上手に日差し対策ができるといいですね。

【8月のおすすめメニューレシピ】

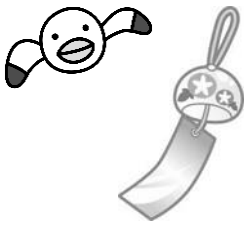
★サイダーゼリー★

【材料】 3人分

炭酸水	300g
水	50g
お好きな缶詰	中1缶
ゼラチン	5g
砂糖	25g

≪作り方≫

① 缶詰からフルーツを取り出し、1㎝角にカットして、ゼリーを固める容器(カップなどでOK)に入れておく。※缶詰のシロップはおいておく。
② 水50gに粉ゼラチンを混ぜ、レンジ(500w)で20秒加熱し、すぐに砂糖を加えて溶かす。
③ 缶詰のシロップと②を混ぜ、そこに炭酸水300gをそっとそそぐ。
④ ③を①の容器にそそぎ、冷蔵庫で冷やし固める。



蒸し暑い時期に
ツルっと、シュワっと食べられるので
おすすめです♪