



食育だより 令和6年11月 うるま市 教育保育支援課

～子供の食の発達～

11月は、子供たちの食の発達について紹介していきたいと思います。
下記のようなことが出来るようになってきますが月齢は目安となります！

0歳児

食べ物に接する機会を増やす！



1歳児

自ら食べようとする自立心を促す！



2歳児

皆と食べる楽しさを大切にする！



3歳児

食事のリズムを身につける！



4歳児

食事のマナーを身につける！



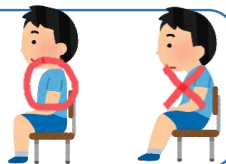
5歳児

食事のマナーを自ら実践できる！



身につけたい食事のマナー

- ・食前(後)のあいさつ
 - ・正しく食具を扱う
 - ・正しい姿勢
 - ・座って食べる
 - ・口に食べ物を入れたまま話さない
 - など
- ※少しずつできればOKです♡



お知らせ

11/5(火)はうるま市全体で地震・津波を想定した訓練を行います。
当日は、調理の職員も訓練に参加しますので、自園調理を行っている保育所では、災害時の備えとして備蓄しているカレー等を提供します。

～与那城保育所・みほそ第二小規模保育事業所～

☆白米 ☆カレー ☆ゼリー ☆飲料 となります。

～伊波こども園・赤道こども園・与那城こども園～

☆通常通り給食提供 となります。→ 別日に備蓄食の提供を検討。

☆お願い☆

4月は、環境の変化もあり、保護者・園児ともに戸惑うことも多かったと思いますが、今年度も残り半分をきろうとしています。少し慣れてきましたか？朝は泣かずに登園できるようになっていますか？月一回のお弁当も慣れてきましたか？毎日、お忙しい中、こども園・保育所へご協力いただきありがとうございます。慣れてきた時期だからこそ、緩みがちになっていませんか？「朝ごはん！！」しっかり食べて登園させることで、活動的に過ごすことができます♡

～親子でクッキング～



こんなことができるよ！

●3歳からのお手伝い

◇洗う

ジャガイモやにんじんなどの形のしっかりしたものを、スポンジやたわしでこする。
楽しくお手伝いすることが出来ます。

◇皮をむく

ピーラーなど道具の使い方を教えたり、茹でて冷ましたジャガイモの皮むきや、ゆで卵の殻むきもOK！

◇ちぎる

レタスややわらかい葉野菜など。

◇混ぜる

サラダや和え物など。



●5歳ごろになったら

◇むく、切る

ピーラーで皮をむいたり。包丁の使い方を教える。

◇オーブントースターを使う

パンを焼く。



◇こねる、割る

ハンバーグの生地をこねたり、卵を割る。

◇お米をとぐなど少しずつ上手にできるようになってきます。

けがのないように見守りながら、自立心を育てましょう！「だいじょうぶ」「ゆっくりでいいよ」「よくできたね」「じょうずだね」などと声をかけてあげると、子どもたちは自信を持つことが出来ます♡

☆七五三おめでとうございます☆

七五三とは・・・？

こどもが無事にその年齢を迎えられたことに感謝し、さらなる成長を祈る親の思いが込められています。

男の子：3歳・5歳 女の子：3歳・7歳

最近では、上記の年齢に問わず3歳・5歳・7歳で

記念写真を撮っている保護者の方も多いみたいですよ！

