

きゅうしよくだより

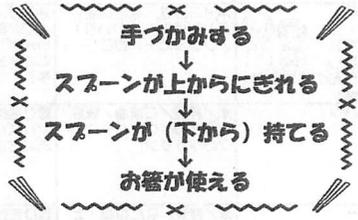
先月は猛暑、そして秋のような涼しい日もあり…朝晩の気温差がありますが、まだまだ残暑の厳しい日がありそうです。夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に遊べるといいですね。

～太陽の子保育園～
2015.9.1

- ☆ ~今月の目標~ ☆
- 食器の使い方
 - マナーを身に
 - つけよう。

スプーンとおはし

子どもはそれぞれの段階を経て、成長していきます。0歳児は離乳食が後期の頃から、食べ物に興味を持ち出し自分で食べたがります。始めは手づかみ、そしてスプーンが食事の道具として使用されるのは、1歳半～2歳前半にかけてとも言われています。また、箸を使用するようになるのは、一般に3歳を過ぎたからと言われています。(もちろん個人差があります)



スプーン⇒おはし

☆保育園では、様子をみながらおはしの取り入れをしています。幼児クラスになったら、少しずつ練習できるといいですね。

- ① 手づかみは「食べる」という動作の第一歩です。手づかみをたくさん繰り返して、「食べものを口へ運ぶ」という動作が上手になります。
- ② はじめの頃はスプーンを握るだけなので、この持ち方が多く、しばらくはこの持ち方で食べています。
- ③ スプーンにも慣れ、上手になってきて言葉の意味もわかるようになってきたら「こう持ってみようね」と声をかけて、ときどき(図③)の持ち方に変えてみます。
*この頃に無理に箸を持たせると握り箸のままになってしまいがちです。
- ④ ③の持ち方に慣れてきて、ふだんの遊びでも3本の指でものをつまめるようになってきたら、④の持ち方をうながしてみます。また、大人の箸に興味を持つようでしたらスプーンと一緒に箸も置いてみます。
←3本の指でつまむ。
- ⑤ 箸をととき持たせてみます。お気に入りの絵がついたものや、色つきのものを用意して、興味を引かせるのも良い方法です。



箸を上手に使うのは3歳頃でもむずかしいものです。始めは持ってみるだけで十分でしょう。あせらずゆっくり進めます。



箸にチャレンジ中でも、その日の子どもの様子や食べ物の種類・大きさなどによって、うまく使えないことも。もし、イライラしているようでしたら、スプーンやフォークをすすめてみます。まずは楽しく食べることが大切です。

園での箸の使用は、3～4歳児頃から取り入れていきます。使用している箸は、ばんだ組、くま組さんは国産天然竹の六角箸を使用(重さがとても軽く、えんぴつのように持ちやすい形状)、長さは3歳児が14cm、4歳児は15cmを使用しています。らいおん組さんになると京華木のお箸を使用、長さは16cmのものを使用しています。今は4歳児がお箸に切り替わったところで、メニューによってはフォークやスプーンも使用しています。

★スプーン、練習ポイント

子どもが自分でスプーンを持って食べようとしても、はじめはうまくいきません。そこで、大人が手を添えて補助動作をしますが、このとき大切なのは、子どものきき手と同じきき手で補助をすることです。同じ向きの補助をすることにより、違和感なく自分で「できた」気になり、自分で「やってみたく」なります。ここで大人は子どものきき手側に、90度の位置で座ります。

食べさせるときも、子どもが食べる時と同じ向きにスプーンをはこべます。

向かい合わせだとスプーンの向きが逆になってしまいます。

★お箸の持ちかたレッスン

正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。

たまには食事以外の時間に「箸運びゲーム」などで、遊びながら練習するのもオススメです。

★マナーのお手本は周囲の大人

美しい箸づかいは、料理が食べやすいだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。逆に箸が上手に使えないと、食べ物をごぼしてしまったり、他人に不快な印象を与えてしまいます。ですので幼児期に、お箸や食事のマナーを身につけてください。

マナーのお手本は、まずは身近な大人です。保護者や周りの大人が正しい食べ方をしていれば、子どもは自然にそれをまねしてくれます。そのためにも、「孤食」は避けたいものです。みんながそろって楽しく食べながら、自然に食事のマナーが身につくと本当にいいですね。

大好評! 流しそうめん

先月7日に行われた夏を楽しむ会で「流しそうめん」をしました。猛暑のため、お部屋ですいか割りを楽しんだ後に、外に出て流しそうめんを楽しみました。そうめんを取ることに夢中になり、カップにそうめんが山盛りになっているおともだちや、お箸で上手にミニトマトをキャッチできるおともだち。子どもたちはいつも以上にたくさん食べられたようで、おいしい笑顔もたくさん見ることができました。いつもはあまり食べられないのに、このときはかりはたくさん食べられる子もいて、担任も驚いていました。子どもたちの「おいしく食べる」要素には、「環境」も大きく影響しています。外で食べる、みんなで食べる、目先の変わったことで、いつも食べられないものが食べられたりします。また、来年の流しそうめんが楽しみです。



右、右、前~!!

Table with 4 columns: 献立名 (Menu Name), 献立名 (Menu Name), 献立名 (Menu Name), 献立名 (Menu Name). Rows include items like 防災の日メニュー, ぶどうパン, 秋刀魚のかば焼き, etc.

Table with 4 columns: 献立名 (Menu Name), 献立名 (Menu Name), 献立名 (Menu Name), 献立名 (Menu Name). Rows include items like ごはん, 16/水, 17/木, etc.

★今月の予定★
9月1日は防災の日。園では防災集會を行ひ、給食でも防災用の給食になります。
*1日：防災の日（防災用食品の給食です）
*18日：敬老の日会（ちいおん組さんの祖父母）
*24日：ちいおん組調理保育（月見だんご作り）
*25日：お誕生会（お赤飯）
*30日：運動会ご披露（お弁当給食）
＜お月見＞
日本では、旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬。今年は9月27日）を「十五夜」と呼び、月見だんごやススキ、里芋などを供えて、お月見をする風習があります。