

わんぱ食だより

渡保育園 9月号 第6号

令和8年8月31日発行



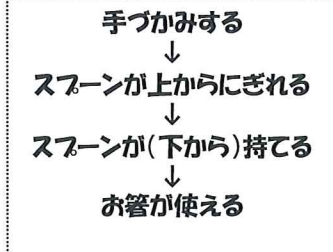
今年の夏は、昨年以上に猛暑が続きました…「地球温暖化の時代は終わり、地球が沸騰する時代に突入した」とまで言われています。まだまだ、残暑の厳しい日もありそうです。夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて登園し、元気に遊べるといいですね。

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だし、自分で食べたがります。はじめは手づかみ、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歳を過ぎてからと言われています。(もちろん個人差があります)

スプーンからお箸へ

- ①  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、「食べ物」を口へ運ぶという動作が上手になります。
- ②  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  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だになってしまいがちです。
- ④  ④③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を置いてみます。
- ⑤  ⑤箸をときどき持たせてみます。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。
*プラスチック箸は滑りやすく、使いにくいです。竹箸等がよいでしょう。



箸を上手に使うのは3歳頃でも難しいものです。はじ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。



スプーンの練習ポイント

子どもは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「子どもの利き手と同じ利き手で補助」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、大人は子どもの利き手側に、90度の位置で座ります。



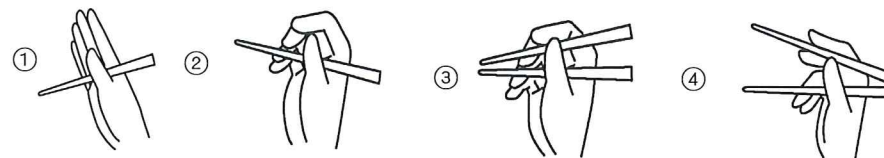
食べさせるときも、子どもが食べるときと同じ向きにスプーンを運べます。



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。

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)を親指のはらで挟み、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させるために、小指を薬指に添わせませす。



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、他の人にも良い印象を与えます。逆に箸が上手に使えないと、食べ物をこぼしてしまったり、他人に深い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たいですね。マナーのお手本は「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てくれます。そのために「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いいですね。

8月のわんぱ食タイムから

～夏バテに注意～

そらぐみ園児を対象にした今月の『わんぱ食タイム』は、給食室の岩本先生より夏バテ予防についてのお話がありました。今回は体をつくる赤色食品、エネルギーのもとになる黄色食品、体の調子を整える緑色食品についての説明があり、そのあとこの3色食品群に入る食べ物にはどんなものがあるのか子どもたちにたずねられました。また、この暑い時期に飲む機会が多くなるジュースについての話がありました。ジュースにはどれくらいの砂糖が入っているのか確かめてみました。3種類のジュースの空のペットボトルを用意してそれぞれに含まれている量の砂糖を実際に子どもたちに入れてもらいました。その量にみんなびっくり！ジュースの飲みすぎには注意しましょう！

