

給食だより

勢理客こども園 園長：比嘉 裕

浦添市勢理客2-18-27

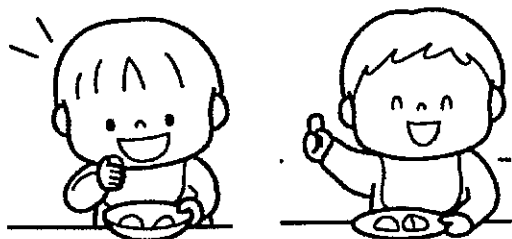
TEL：098-877-3442

令和4年 7月発行 担当：辻組

梅雨が明け、セミの声もよく聞こえるようになり、いよいよ夏本番ですね！！夏の遊びを思いきり楽しむ子ども達、水分補給をこまめに行い、熱中症に気を付けながら過ごしていきたいと思います。元気に過ごすためにもよく寝て、よく食べ、暑さに負けない体づくりを心がけましょう！！

手づかみ食べの大切さについて

手づかみ食べ(0歳児～)



離乳食は6か月ごろから始まります。離乳後期になってくると自分から食べ物をつかんで口に運ぶようになります。この時期にたくさん手づかみ食べをすることでスプーンを上手に持てるようになります。また、食への関心が高まり、自分で食べる喜びを覚えることで意欲的に食べてくれるようになります。

手づかみ食べは食べ物を目で見て確かめ、手指でつまんで口まで運び、口に入れるという目と口と手の協調運動であり、食器や食具を使えるようになっていく摂食機能の発達の上で重要とされています。

五感を 育てよう！！

五感を刺激することは脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子ども達が生活の中で五感をフルに使うのが「食」の体験です。大人の2倍も敏感だと言われる子どもの味覚を育てるためにも素材の味が感じられるような調理を心がけましょう。

視覚・・・目で食べ物の形、色、艶を認識する

聴覚・・・様々な食感の食べ物を食べる時の音、食卓での会話を楽しむ

味覚・・・甘い、苦い、しょっぱい、酸っぱい、辛い、うまみを感じる

嗅覚・・・様々な食べ物（野菜、果物、肉、魚等）のおいしそうな匂いを感じることで食欲を増進させる

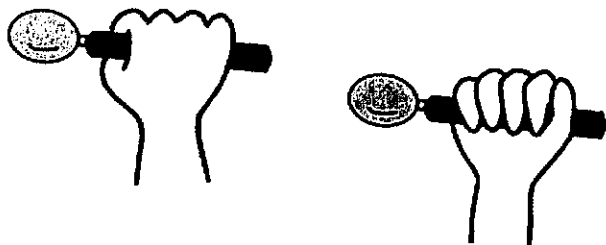
触覚・・・硬さや温度を感じたり、握る、つまむ、ちぎるなどの指先を使うことで脳も発達していく

食への興味・関心を育てるのはもちろん、脳の発達にもうれしいメリットがたくさんの手づかみ食べ。子どもが楽しいと感じることはもちろんですが、お母さん、お父さんが一緒に喜んでくれることも子どもの食べる意欲につながってきます。

食べ物がうまかつかめずにこぼしてしまったりして、机や床が汚れてしまうこともあるかもしれませんが、おだやかな気持ちで進められると良いなと思っているので、家庭でも手づかみ食べの経験をたくさんさせてあげてくださいね。

スプーン・おはしの持ち方について

上持ち・下持ち



・しっかり食材がつかめるようになるとスプーンに移行していきます。

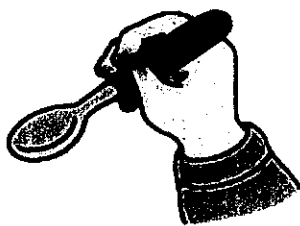
・指先の動きがまだ未熟なので、はじめは上持ちから始めます。肘を曲げたり、腕全体を動かしたりしながら口元にスプーンを持っていきます。手首を内側から外側に反す動作ができるようになってきたら下持ちにしていきます。

*スプーンを持つ反対の手をお皿に添えることも伝えていきます。

この時期に指の発達を促す遊びをたくさん経験していきましょう！！

・洗濯ばさみのつまみ遊び・棒落とし・シール遊び・新聞紙ちぎり、紐通しなどなど♪

三点持ち(鉛筆持ち)



・下持ちでスムーズに食べられるようになったら三点持ちに移行する

箸への移行は焦らず、スプーンで三点持ちの練習を十分に行うことが大切です

スプーンは子どもに合った握りやすい太さ、大きさ、深さ、柄の長さの物を選ぶようにしましょう！

お箸



・スプーンの三点持ちが定着し、おこぼれも見られなくなり、上手に食べられるようになったらお箸に移行します。

・箸を持つ時に指が正しい位置で持てない場合はクリップを使って意識づけしていく。小さな食材が上手につかめるようになったらクリップを外します

・外した後も指の位置が正しい場所にあるか、しっかりと箸が持てているかを確認します。

遊びの中でお箸でいろいろなものをつまむ練習をしましょう。

- ・いろいろな大きさの粘土
- ・大豆や小豆などの豆類
- ・マカロニ
- ・カットしたスポンジ

食事の時の正しい姿勢

食事の時は、正しい姿勢を保てるように気をつけましょう。

- ・背筋をまっすぐ伸ばす
- ・机に肘をつけない
- ・お茶碗やお椀は手に持つ
- ・両足を床につける
- ・机とお腹の間はこぶしひとつ分あける



・食育 まるわかりサポート&素材データブック

・脳の発達にもいい影響が！手づかみ食べのメリットと始めどき、始め方参照