

きゅうしょくだより ☆

～あおぞら保育園～

2015. 9. 1

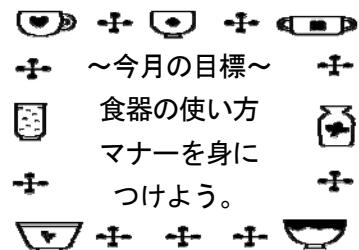
今年の夏は暑い日が多かったです。最近はだいぶ過ごしやすくなりましたが、まだまだ残暑の厳しい日がありそうです。

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、朝ご飯をしっかり食べて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、食べ物に興味をもちだし自分で食べたがります。初めは手づかみ、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（個人差があります）がスプーンやフォークを上手に使えない今まで箸を使うと、変な持ち方の癖がつき、直りにくくなってしまいます。焦らず、その子の手先の発達に合わせて、お箸を練習してください。



スプーン⇒おはし

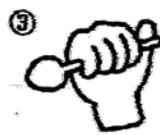
保育園では、様子を見ながらことり組さん～はな組さんでお箸を取り入れています。



①手づかみは「食べる」と言う動作の第一歩です。手づかみをたくさん繰り返し、「食べものを口へ運ぶ」という動作が上手になります。



②初めのころ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分かるようになってきたら「こう持ってみようね」と声をかけて時々図③の持ち方に変えて見ます。
※この頃に無理に箸をもたせると握り箸のままになってしまいがちです。



④③の持ち方に慣れてきて、普段の遊びでも3本の指で物をつまめるようになってきたら、④の持ち方を促してみます。



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おいてみます。



⑤箸を時々持たせてみます。お気に入りの絵柄が付いたものや色つきの物を用意して、興味をひかせるのも良い方法です。

箸を上手に使うのは3才頃でも難しいものです。初めは持ってみるだけで十分です。焦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、うまく使えず、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。楽しく食べる事が大切です。

食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。

☆マナーのお手本は周囲の大人☆



マナーのお手本は身近な大人です。保護者や周りの人が正しい食べ方をしていれば、子どもは自然にそれをマネしてくれます。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いいですね。

夏を楽しむ会

8月5日に夏を楽しむ会ですか割りと流しそうめんを楽しみました。目隠しのスイカ割りはとっても盛り上がっていました！「右右！もう少し後ろ！」とている方も白熱です。パカっときれいに割れたら、その場で切って試食です。



流しそうめんでは、流れてくるそうめんや野菜をキャッチしようと必死でした！キャッチできるとうれしそうに自慢していました。とるのに夢中で、食べ物を忘れてしまっていたお友だちも。お腹がパンパンになるまで食べて、大満足でした。当日の給食ブログでも夏を楽しむ会の様子を紹介しています。



9月の行事

防災の日

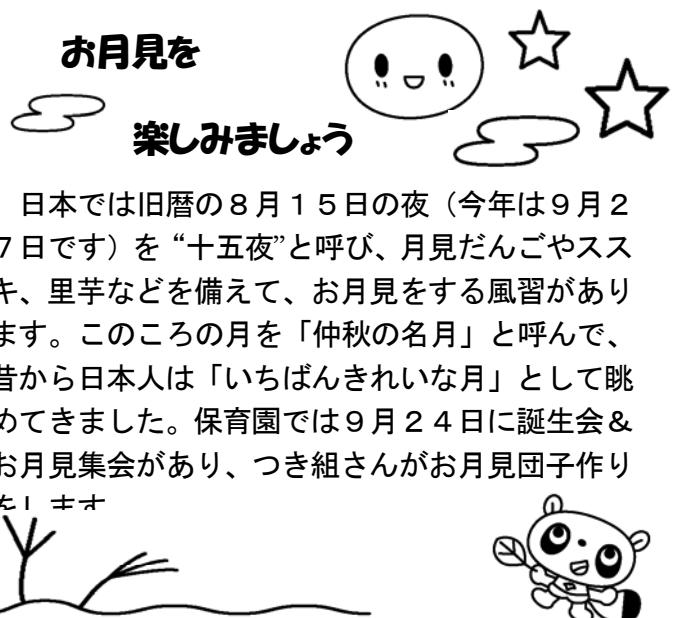
9月1日は防災の日です。この日は、お湯を入れるだけで作れるアルファ化米、豚汁、ミカン缶で、実際に災害に遭ったときに食べる非常食を使った給食です。



最近の非常食は種類も豊富で、アレルギーに対応している物もあります。子どもが日常で食べ慣れているお菓子をストックしておくこともおすすめします。災害時には子どもは環境の変化により精神的に不安定になります。食べ慣れたお菓子が心を癒やしてくれます。

長期保存がきく非常食ですが、この機会に賞

お月見を 楽しみましょう



日本では旧暦の8月15日の夜（今年は9月27日です）を“十五夜”と呼び、月見だんごやススキ、里芋などを備えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。保育園では9月24日に誕生会＆お月見集会があり、つき組さんがお月見団子作りました！キオ

