



ぽっかぽか りすぐみ



秋の自然を満喫！



秋の空気が冷たく感じられるようになりました。長久保公園の木々の落ち葉もすっかり赤や黄色に彩り、秋から冬に変わってきているのを感じられます。雨の日以外は毎日長久保公園に行って遊ぶのが楽しみな子どもたち。様々な色や形の落ち葉や木の実を拾ったり、公園を走ったり、斜面の上り下りをしたりなど、あちこちにアンテナを張り、五感を使って元気いっぱい遊んでいます。その気持ちを大切に、秋の自然を満喫しながら様々な体験をしていきたいと思います。

食べるの大好き！



食欲の秋です！今月は、子どもたちが成長してどのように保育園で食べているのか、食べ方、姿勢などのポイントも含めてお伝えしたいと思います。

一口量で食べる スプーンですくって子どもの口に入れられる量を一口量と呼んでいます。
また、保育園での給食は、楽しく食べる！！ことが基本です。その上で…

★大人が一口量を切ったり

★皿の端に一口ずつ寄せておいたりしながら、「このくらいだよ」と一口量を目で見えてわかるよう知らせています。

繰り返し知らせることでスプーンですくったときにちょうどよい量を知ることができます。スプーンにいっぱいこぼれそうなくらいのせたときには「多いから、半分にしようか」など声を掛けるようにしています。

口にいっぱい入れることで、**のどに詰まらせる危険**もあるため、給食では特に気を付けて見えています。

また、バナナやおにぎり、パンなどをかじりとして食べることも一口の適量を知る練習にもなります！

しっかり噛んでから、飲みこもう！ 子どもたちの食べている様子を見守りながら奥歯で噛むことも伝えています。

★「よく噛もうね」「よく噛んで食べてるね」

★「モグモグよく噛んでからゴックンしようね」

★「お口の中なくなったね！次はどれ食べようか」など噛むこと、咀嚼して飲みこむことを意識して声掛けをしています。時には、ここで噛むんだよと、頬を優しく触って刺激して伝えたり、大人と一緒に口をモグモグ動かして見せることもあります。大人が様子を見せると、一生懸命真似をしてモグモグ食べている姿もかわいらしいです！

『よく噛む』ということとはどんな効果があるの？

★満腹感が得られ、唾液が分泌するので消化にもよく、虫歯にも効果的！

★口周りの筋肉を使うため、あごや発音の発達によいとされています。

★口回りにはたくさんの神経があり、噛むことで脳にたくさんの刺激が届きます。

スプーンを持つ手の反対の手はお皿に添えて。食べる姿勢も大切にしています。

園ではその子にテーブルと椅子の高さがあうよう、

★足元、座面にマットを敷いて高さを調節し、足がしっかりと床につくようにしています。

★背あてをつけてみたり時には背もたれのない椅子を使ってみたり…

食べる時の姿勢を確認しながら行っています。

また、スプーンを上握りでしっかりと持って食べることも大切にしています。しっかり持つことで、口へ食べ物を安定して運ぶことができるようになります。さらに姿勢を維持できていることで手をお皿に添えることができ、

★お皿を支えられるため、食べ物をスプーンで切ったり、すくいやすくなります。

自分で食べられることが増え、以前よりもっと意欲的に食べている姿が見られるようになってきました！！

最近では子どもたちの言葉も増え、大人の声掛けの言葉の理解も進んでいます。「切ってみようね」「おいしいから一口食べてみよう」などの声掛けが子どもたちにも伝わり、子どもたち自らトライしている姿が見られます！食事のことで知りたいこと、困っていることなどありましたらいつでも担任へお声掛けくださいね！

