



先月は、保護者会へのご参加ありがとうございました。

9月から気候が涼しくなりました。長久保公園や屋上園庭などで外遊びができるようになり、子ども達もあんよやハイハイでより活発に動き回るようになってきました！今後も自然、食べ物などで秋の季節を感じてほしいと思います。

10月もまだ日中は暑い日があります。園で衣服を調節しますので半そでのご用意を引き続きお願い致します。

カミカミ・モグモグいっぱい口を動かそう



たくさん噛むことが大切！とよく耳にするかと思いますが。保育園では月齢で食事の形態、固さを合わせるのではなく、それぞれの子どもの口の発達に合わせて援助をしています。「様々な食材が食べられるようになる」「こぼさないで食べられるようになる」「言葉の発達」など様々なことに関わってきます。お子さんの口の動きがどうなっているか、ぜひ様子を見てみてください！

カミカミ・モグモグの確認ポイントは

- 食べ物を入れた時に顎が動いているか
- 食べた後に口の中に食べ物が残っていないか

・・・食事形態と口の動きの発達目安をご紹介します。ぜひ参考になさってください・・・

○初期食～

唇を開けたり閉じたりできるようになり、スプーンの上の食べ物を上唇でしっかりとらえて口に取り込むことができる。

★スプーンを噛まないようにスプーンの先に食べ物を乗せる。

★スプーンは目の前に持っていき子どもから口に取り込むのを待つ。

→口に取り込んだら真っすぐ引く。

※どの食事形態でもスプーンを取り込んだ時にしっかり唇を閉じていることが重要です！

○中期食～

舌と上あごで柔らかい食べ物を押しつぶす。

(舌が外に出たり、口を開けていたがこの頃から口を閉じてモグモグと噛んでいるように見える。)

○後期食～

食べ物を奥歯(歯茎)へ移動させながら、奥歯(歯茎)ですりつぶすことができる。

(口角が縮んでいる＝噛んでいる。

縮んでいない場合＝丸呑みしている。)

○完了食～

手に取ったものを前歯で一口量をかじりとって食べる。

(かじり取り以降の詳細は右記へ！)

自分で食べたい！

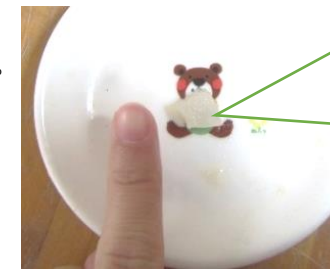
少しずつ自我ができて自分で食べたい！というお子さんもいるかと思いますが。おうちでの食事の際にお皿の食べ物を触ってぐちゃぐちゃにしたり、食べ物が口の中に入っているのに指を入れたりしませんか？

ぐちゃぐちゃ遊ぶ、口の中に手を入れる時期は食べ物という認識よりも、その物がどういう感触か興味のある時期であることが多いです。口の中に何が入っているんだろう…などと子ども自身で確かめて食事の度に学んでいます。お子さんの行動が心配になる方もいるかと思いますが、上記のような行動が見られた際に園では「ご飯食べようね」「これはご飯だよ」と【楽しい食事】への第1歩になるようにらせています。

食べ方にも発達段階(握る、つまむなど手の使い方)があります。段階に合った固さや形の物を提供するように心掛けています。園では手づかみ食べを後期食から(子どもの様子を見ながら)促しています。

小さな薄い小皿に一つずつ大人がのせたものを手づかみして食べています。

★詰め込む様子がある時は一口量がわかるようなやわらかく形の大きな食べ物で練習をすることがおすすめです！



野菜なら
10ミリ×5ミリ程の
一口サイズのもの
をパクッと口に運ぶ練習
をしています。

○手づかみ練習～スプーンへの道のり○

手の平でつかみ押し込む (食べ物と口の距離を知る)

↓ポーロ、フォークでよく刺したバナナ、絹豆腐など → 蒸しかぼちゃ、桃の缶詰、切れ目を入れたイチゴなど

横から口に入れられるようになる

↓やわらかく煮た大根・にんじん、細かく切れ目を入れたバナナ等

前から口に入れられるようになる

↓イチゴ、レンジ蒸しリンゴ、ハッシュドポテト、やわらかいブロッコリー等

人差し指、親指、中指の3点でつまんで食べられる

↓トースト、ビスケット、バナナ(そのまま)、俵型おにぎり

スプーンを持ってみる。

スプーンを使用する目安は完了食ですが、その子の発達に合わせています。中にはスプーンを使うよりも手づかみ食べを好む子もいます。その場合は同時に行うと混乱してしまうので、スプーンをおいてから手づかみ食べをすすめることや「スプーンかお手でどちらで食べる？」と声をかけて子どもに選んでもらって食事をすすめています。

またスプーンを持っていて途中で嫌がったり、握り方がくずれてきたら無理なく手づかみに変える事もあります。

大人が思う以上に「道具」を使う事は高度な技術です。

そのため、スプーンを持つ前の段階で丁寧に物を持つということを

練習してしっかりと握れるように援助しています(食事以外にも指先を使った遊びなどでも)。

スプーンを使っている子はあせらずに必要な手づかみ食べをしながら進めていくことも大切です。

食事が楽しい・自分で食べられたという実感が何よりも大切です！汚れることや食べ進められない日があるかもしれませんが、その時は大人が手伝ってあげてください。そして、出来る時に試してみて、できたら褒めてあげてください！大好きなパパ、ママに褒められて、より意欲的になるはずですよ。

園でも子ども達が食事を「おいしい」「楽しい」と感じられるように今後も援助していきたいと思っています。困っていること、相談などはいつでも送迎時や連絡帳でご気軽に担任までお声がけください。