

目指せ！年中さん食器！

先日は保護者会のご参加ありがとうございました。今年度、最初の保護者会は子ども達の様子や改めましての自己紹介ができて、さらにクラスが一つになったのではないかなと思える保護者会でした。また、個人面談も始まりその中でご飯についての質問を多数受けましたので保育園でのご飯のポイントなど詳しくご紹介していきたいと思います。

①スプーンを上手に持とう

子ども達の三点持ちの意欲は満点！！ですが、よく見てみると強く握りしめていたり、手首が固かったりと色々注目する点も。スプーンの柄の真ん中を親指・人差し指で持ち、中指で支える三点持ちができていかな～？大人に「こうであって？」など自分たちで持ち方を聞いて確認しています。三点持ちはお箸や鉛筆の持ち方と同じなので、この先のお箸や学校の鉛筆の持ち方などの為にも正しい三点持ちを身につけたいですね。保育園では、お絵描きやアート、また遊具を使い楽しみながら練習をしていますよ。

②左手を添えよう

スプーンを持っていない手はどこにあるかな～？左手が机の下に下がっているとしても、身体の重心がずれることで姿勢にも影響が…手を添えて食べるだけ食べこぼしは減っていきますので、ご家庭でもご飯の後片づけが楽になるかもしれません！年中さん食器になると茶碗、汁椀を持ちながら食べるので手を添えることを習慣化できるといいですね。

③こぼさないで食べよう

お口は閉じて咀嚼できているかな～？食べるよりお喋りが多くなっていないかな。視線や身体の向きはどうか。…などなど気になりだすとつい注意ばかり…になっていませんか。保育園では、まず、いただきますの前に「こぼさないで食べてみよう」とだけ伝えます。そして少しでも食べこぼしが減れば褒めて子ども達に自信がつくよう取り組んでいます。最近では「こぼさないでたべれたよ！」と笑顔と自信にあふれた表情で教えてくれます。目に見えてわかる成果に喜び、またやってみようと思える子ども達ですよ。

年中さん食器になりさらに自身もついているようです
(^)/

④姿勢よくすわろう

年中さんは去年から毎日お集りをしているのでかっこうよく座ることがどんな姿勢か身につけています。足は揃えて床にペタッとつけ、背中ピンと伸ばす。食事中はお腹と机の間をグー一つ分空けます。集中力が切れたり、苦手な食べ物と対峙するときに姿勢が崩れる事もありますが、その都度、声掛けをして知らせたり、できているときにたくさん褒めて保持しようと頑張る姿が多く見られます。活動の中でもバランス感覚を養う遊具を使って遊んだり、ストレッチを織り交ぜた体操などを行い姿勢保持に必要な筋トレをしています。



⑤「ごちそうさま」の時間を意識しよう

保育園では、給食の食べ始めから終わりまでの時間を20分～30分を目安に設定しています。「楽しく・美味しく」を一番に、少しずつ時間を守る意識も芽生え見通しを持って食べるように意識している子もいますよ。視覚的にかわるように時計を使い「長い針が2までね」など時計に印をつけたり様々な方法で子供たち自ら時間を意識できるようにしています。



年少さんの食事は…??

年少さんも年中さん食器を見据えてポイントを口頭や実際に正しい椅子の位置を大人が示したり伝えることで自分で直したりと意識を持って食べています。



①～⑤のポイントのほかに年少さんで頑張っていることは、**お皿の入れ替えを自分でする！**です。

以前は、食事の机に食べ物がたくさん落ちていて、汁物がこぼれて服が濡れてしまったなんてことが多くありましたが、「たべるお皿を自分のお腹の前に持ってくる」という意識ができてきたことにより、食べこぼしなくや正しい姿勢を保ったまま食べることができてきています。「かっこいい??」なんて、誇らしげですよ♪

年少さんもかっこいい姿勢で食べていますよ。

おしらせ

個人面談は10月にも受け付けています。ご相談したいことや園の様子を知りたい方などいましたらお気軽に面談票のご記入やお声がけください！



