



10月は暑い日が続いて子どもたちは汗をかきながら、元気いっぱい走り回っていました。だんだんと公園の落ち葉も黄色やオレンジ色に変わっていき、秋を感じられるようになってきました。落ち葉のトを拵いたり、葦っぱで顔

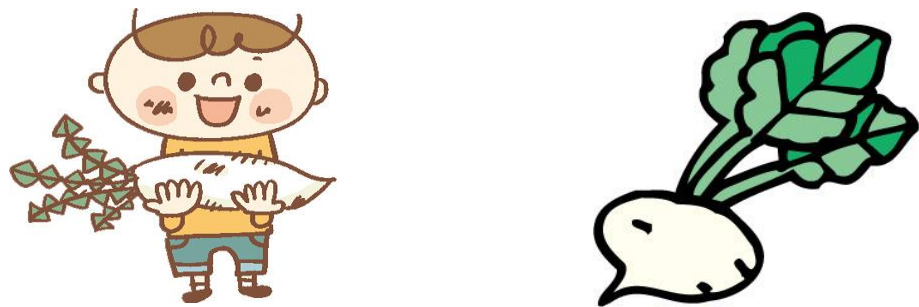
## たのしい食事

食べるのが大好きな子どもたち。ぱんだ組の部屋の隣には給食室があるので、その窓からいつも今日は何のご飯かな〜と覗いています。知っている食材が見えると、「あっにんじんだ!」「ジャガイモ沢山切ってるよ」など嬉しそうに教えてくれます。作っているところや、使われている野菜などが見えるので、



### 手づかみ食べ

園ではスプーンを使う前にまずは手づかみ食べを練習します。手づかみにも段階があり、初めは、手のひらでかき寄せてつかみます。それが成長し、指の機能が発達していくにつれ、親指人差し指中指でつまめるようになり、最終的には親指と人差し指でつまめるようになります。それができるようになるためには繰り返し行う必要があります。園では小皿に一口量の野菜などを乗せて、一つずつ手づかみできるようにしています。始めは、口に押し込んだり顔を動かしながらかじりとって食べています。繰り返し一口ずつつまんで食べているうちに、口の中に入れ込んでいた指をほとんどいれずに、前歯でかじりとれるようになります。園ではご飯を俵型にしたり、野菜スティックを出すなど、一口



### スプーン

スプーンに興味を持ち始めたり、手づかみ食べが上手になってきたら、スプーンを持って食べる練習をします。最初はスプーンの柄の方をもったり、五本の指でしっかり握れず上手く使えないこともあります。又は握ることはできるけど上手にすくえなかったり、口に運んでも横から食べ物がこぼれてしまうことなどもあります。口の真ん中にスプーンをいれ、水平に引くことで食べ物もこぼれず、上手に食べることが出来ます。その時肘は上がっていて、すくう時には手首の返しも必要です。スプーンを持つ練習も、遊びの中にた

くさん取り入れ繰り返し練習できるように練習をします。

例えば、手すりを



上握りができるように



練習をします。

例えば、手すりを握る時は上握りと同じように練習をします。他に手首の動きを柔らかくするお

食事では指先以外にも口周りの筋肉も必要となります。口周りの筋肉を鍛える練習では、シャボン玉や手作りおもちゃでストローの先に袋を付け、吹いたら袋が膨らむおもちゃなどを使い、唇の周りの筋肉を食べ



食事の時に、上手にスプーンを持てるように、普段の遊びからたくさん楽しく習得できるように



ご飯の時間だ!とわかると「まんま」と言い指を指してとっても嬉しそうにして大人に手を広げている子や、大人がご飯の準備をしていると、「まだかな〜」と聞いてきます。大人は楽しい雰囲気でご飯が食べられるよう心がけているので食べている時は子どもたちはみんな笑顔です。苦手な物もお友だちが食べているから食べてみよ