



# ぽっかぽか りすぐみ 6月



あっという間に春が過ぎ、りすぐみが始まってから3か月目を迎えました。

すっかり新しいクラスでの生活にも慣れ、部屋の中ではポトリンコやパズル、外では砂遊びや鉄棒、斜面の上り下りを楽しんでいます。

梅雨の時期に入り気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら今月も楽しく過ごしたいと思います。



今回は食事の様子や大切にしていることについて紹介したいと思います。

食べることが大好きなりすぐみの子どもたち。意欲的に食事をする姿が見られます。

子どもたちの集中できる時間を考慮して、食事の時間は15～20分程度を目安に進めています。

## 〈後期食〉歯茎でつぶせる柔らかさで粒が小さい、軟飯、とろみがついて飲み込みやすい食事形態

手づかみ食べを十分にすることで食べ物の感触を手で確かめながら覚えていきます。自分で手にとって口まで運ぶので一口量を大人が小皿に取り分けたものやスティック状の野菜を提供しています。自分で食べようとする気持ちを尊重しつつ、介助しながら食べ進めています。

## 〈完了食〉歯茎でつぶせる柔らかさで粒が大きい、しっかり噛まない飲み込めない食事形態

十分に手づかみ食べができるようになったらスプーンを使います。スプーンは子どもの手でも握りやすいようにグリップを付けています。まずは大人が一口量を小皿に取り分けてすくいやすいようにしています。スプーンの使い方に慣れてきたら少しずつ小皿に取り分ける量を増やし、自分で一口量をすくえるように支援しています。

## 〈移行食・乳児食〉子どもが食べやすいように切り分けられているが、普段食べているものと同じ食事形態

自分でスプーンを持って意欲的に食べています。スプーンは肩や肘がうまく動かせないと手首だけで口に入れる事になり、上手に入らず食べこぼしが増えます。しっかりと上握りでスプーンを持ち、口の正面からスプーンが入るように肘を支えるなど必要な支援をしています。

スプーンですくいやすい様に左手を大皿の横に添えることや正しい姿勢で食べることなど食事のマナーについても少しずつ伝えています。

## 〈マナーや声掛けについて〉



りすぐみでは楽しい雰囲気の中、食事が食べられることを心掛けています。例えば、「○○も食べよう」だけではなく「今日の○○は△△味でおいしそう」など子どもが「たべてみよう！」と思えるように声掛けを工夫するようにしています。その食べ物の色や調理方法を伝えるなど少しの工夫で、子どもたちは興味を示してくれることが数多くあります。

また“前を向いて座ること”“いただきます・ごちそうさまは着席して落ち着いてすること”といった食事中以外のマナーについても丁寧に伝えています。「いただきます」と言いながら食べ始めたり、「ごちそうさま」と言いながら席を立ったりするのではなく、あいさつが終わってから次の行動をするようにしています。

ご家庭でも参考にしながら試してみるのも良いかもしれません。何か質問やお悩みがありましたらお気軽に担任までご相談ください。