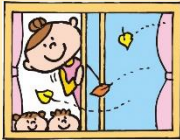




くれよん あんず組

先日はお忙しい中、保護者会にご参加いただき、ありがとうございました。子どもたちの成長をお伝えし、お父さん同士、お母さん同士で交流することができ、良い時間を過ごせたかと思えます。

今回のおたよりでは、食事についてお伝えします。子どもたちの今の姿、大人の支援、雰囲気などを書いていますので、ご家庭での食事の場面で参考にいただければと思います。



<スプーンの上握り>

個人計画書にたびたび出てくる「上握り」は、今の子どもたちの指先の発達に合った持ち方です。入園当初は手づかみで食べたり、持ち方が安定しなかった子どもたちですが、毎日の食事の場面で、繰り返し持ち方を伝え、手本を見せたり、褒めたりしてきたことで、最近では上握りで持つことが安定してきています。

上手にスプーンを扱うためには、しっかりと手の平でスプーンを握り、肘を上げ、腕と手首を動かします。そうすることでスプーンの先から真っ直ぐに口に入れ、食材を取り込めるようになるので、こぼす量も減ってきます。



<正しい姿勢>

- ・両足を床につける
- ・座面の奥まで座る
- ・背筋を伸ばす

を意識しています。床に足が届かない時は、イスの脚にクッションを取り付けて、足が床につくようにしています。

姿勢が安定するとしっかりと噛むことができるようになり、そしゃく回数が増え、食具も扱いやすくなります。



<楽しい雰囲気>

何でもよく食べていた時期から、味覚が発達し、過去の食事での経験（固かった、飲み込みずらかった等）から苦手な食材が出てくる頃です。

好き嫌いなく食べて欲しい！と思いますが、イヤイヤ期も相まって、食べてくれずに悩む日もあるかと思えます。

食材の調理方法や見た目を工夫したりなども有効的ですが、一番簡単に始めやすいことが

「楽しい雰囲気での食事」です。

家族のみんなで「わあ。〇〇美味しいね。赤くてピカピカしていてきれいだよ。」「昨日スーパーで買った△△を切って入れたよ」など会話をしながら楽しく食事をする、興味を持って「食べてみようかな」という日があつて来るといいですね♪