



ぽっかぽかひよこ組

入園から早二カ月が経ち、子供たちも担任に慣れてきて、目と目が合うとニコッとかわいい笑顔を見せてくれます！先月はカラッと気持ちよく過ごせる日が多く、長久保公園や屋上園庭などに散歩に行ったり、階段登りやすりばいでハイハイなどをしたりと、身体を動かしてアクティブに過ごしています！
また、ひよこ組のベランダで自然の風を感じたり、保育園で育てているお花や野菜を触ってみたりと日々楽しんでいます(*'▽')これからはジメジメとした季節がやってきますが、衛生面などにも十分に注意して元気に過ごしていきたいと思ひます。

…今月は離乳食のおはなしです…



初期食、中期食、後期食、完了食、とそれぞれの離乳食が進んできました。
保育園では月齢だけでなく個々の食べ方(噛み方や舌の動き、飲み込み方など)を見ながら、食事を進めています。
今後ご家庭と園での食事にずれの無いよう保護者の方としっかりと情報交換をして進めていきます。
子どもたちが「ご飯の時間楽しい！」と思ってもらえるように、大人からの働きかけや声掛け、食べられた時やできた時に褒めるなど、子ども達にとって楽しく食べられるようにしていきます！！

<園での食事の様子>

園ではなるべく決まった時間に同じ場所で食事をするようにし、生活のリズムを作っています。
さらに、毎日の繰り返しの中で生活習慣が身につくよう、毎回『待ち椅子に座り→名前を呼んでもらう→大人の膝に座る→エプロンをかける→おしぼりで口→左手→右手と拭いてから“いただきます”』をする流れを統一して行なっています♪

《初期食》

- ★スプーンは子どもの口の前に持っていき、子どもが口を開けるのを待ちます。
 - ★口を開けた時にスプーンを下唇に置いてあげることで、口を開け、自分から食べ物を取り込むことを練習しています。
 - ★子どもがスプーンを口に入れた際に、口を閉じることができているか確認しています。
- また、スプーンは口に入れた時にすくいあげるようにはせず、口に取り込んだら真っすぐ引くようにすると舌の奥まで食べ物が入らないので、自分で食べ物をすりつぶしながら、違和感なくモグモグゴクンするようになります。

平スプーン

初期の頃は唇を閉じる力が弱いので平スプーンを使って唇を閉じながら食べる練習をします。



《中期食 前半・後半》

- ★初期食に近い前半、後期食に近い後半に分けて進めています。
平らなスプーンとくぼみのある中長スプーンを併用していきます。
- ★スプーンや食べ物を口唇で挟み、食べ物を取り込めるようになります。
- ★舌と上あごで柔らかい食べ物を押しつぶして食べる時期です。
この頃から口を開けてモグモグと噛んでいるように見えるようになります。
- ★しっかりと口を閉じてゴクンと飲み込んでいるか確認しています。
- ★汁物は大スプーンを使用し、スプーンを横にして口につけ、口をすぼめながらすすって飲むよう練習していきます。

中長スプーン



介助スプーン



《後期食》

- ★つかみ食べの練習が始まります。1センチ程の一口角切り野菜や果物を自分で摘まむ練習をしていきます！
お家でもブロッコリーや人参、また赤ちゃんせんべいなどで練習してみてください。
自分で食べることに繋がっていきます。
- ★丸呑みしていないか、口を動かして噛んでいるか、その都度確認しています。
- ★口角が縮んでいるときは噛んでいて、縮んでいない場合は丸呑みしていることがあるので、確認しながら大人が口の動きを見せて食べるようにしています。

だしいり野菜スティック



《完了食》

- ★一口量をかじりとして食べます。
- ★スティック野菜や俵型のおにぎりなどで、かじり取りの練習をしています。一口分の適量を知ることが目的なので始めは大人が持って一口ずつかじらせ、詰め込むことのないよう注意して見て行きます。
少しずつ慣れて、自分で持って食べるようになります。その際も詰め込む事がないように注意して見ています。



どうして手づかみ食べをしているの？

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、繰り返し行う事が必要です。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、口に手の平で押し込んだり、顔を動かしながらかじりとして食べています。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。
つまむという動作は、遊びの中で取り入れることにより獲得していきます。園ではポトリンコや積み木を積むなど遊びの中でつまむという動作を促しています。そして、手づかみ食べを繰り返し行い、**目で見てつかんだものを口に運ぶ**、この動作が上手にできるようになると、スプーンを持った時にすくった食べ物をしっかり口に運ぶことができるようになりますのです！！

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。スプーンを使用する目安は完了食ですが、個々のお子さんの発達に合わせています。

グリップ付きスプーン

