



入園から早2か月が経ち、子ども達も大人に慣れてきて目が合うとにこっと笑顔を見せてくれるようになりました！6月に入り、温度・湿度ともに高くなり、天気が変わりやすいこの時期は体調も崩しやすくなるため、保育園でもしっかり水分補給をして、みんなで元気に過ごしていきたいと思います！

**汗をかくことが多くなり着替えることが増えると思いますので半そでのご用意を引き続き宜しくお願い致します。**

環境にも慣れ、離乳食が進んできた子ども達。今月は離乳食についてお話していきたいと思います♪

### ～カミカミ・モグモグいっぱい口を動かそう～

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。

保育園では月齢で食事の形態、固さを合わせるのではなく、それぞれの子どもの口の発達に合わせ援助をしています。「様々な食材が食べられるようになる」「こぼさないで食べられるようになる」「言葉の発達」など様々なことに関わってきます。

お子さんの口の動きがどうなっているか、ぜひ様子を見てみてください！

・・・食事形態と口の動きの発達目安をご紹介します・・・

#### ○初期食～（ごっくん期）

唇を開けたり閉じたりできるようになり、スプーンの上の食べ物を上唇でしっかりととらえて口に取り込む練習をしています。（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。）

★スプーンを噛まないようにスプーンの先に食べ物を乗せる。

★スプーンは目の前に持っていき子どもから口に取り込むのを待つ。

→口に取り込んだらスプーンを斜めに引くのではなく真っすぐに引くように練習をします。しっかりと閉じる習慣を身に付けていきます。

※どの食事形態でもスプーンを取り込んだ時に  
しっかり唇を閉じていることが重要です！

#### ○中期食～ 前半・後半（モグモグ期）

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。

舌と上あごで柔らかい食べ物を押しつぶす。（平らなスプーンとくぼみのある中長スプーンを併用。）

★舌が外に出たり、口を開けていたがこの頃から口を閉じてモグモグと噛んでいるように見えます。

#### ○後期食～（かみかみ期）

★つかみ食べの練習が始まります！（つかみ食べ+介助スプーンを使用。大人が介助しながら食べ進めています。）

食べ物を奥歯（歯茎）へ移動させながら、奥歯（歯茎）ですりつぶすことができる。

★口角が縮んでいる＝噛んでいる。縮んでいない場合＝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。

#### ○完了食～

手に取ったものを前歯で一口量をかじりとして食べる。

（野菜スティックや俵型おにぎりなどから練習）

★つめ込む事がないように1口量を注意してみていく。

（スプーンの詳細は別紙で紹介します！）

### ～自分で食べたい！手づかみ練習～

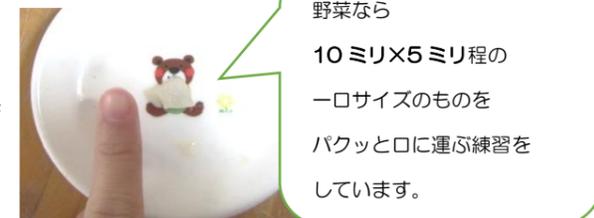
少しずつ食材に興味を示し「自分で食べたい！」と自我が出てくるかと思えます。お家でもお皿をひっくり返したり食べ物をぐちゃっと触ってみたり口の中に指を入れたりしていませんか？食材をぐちゃぐちゃにする、口の中に手を入れる時期は「食べ物の認識」「遊びの認識」というよりもその物がどういった感触か興味が出て確かめたい気持ちが強いかもかもしれません。このような行動は、子ども自身が食事のたびに確かめながら学んでることが多いため、園では無理にやめさせるのではなく「これはごはんだよ、にんじん触れたね柔らかいね」などその時の行動を言語化しながら楽しい食事を心掛けています！

手づかみにも段階があり、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。（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日々促しています。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！

（子ども用スプーンを導入したら改めて園便りで紹介したいと思っています。お楽しみに♪）

小さな薄い小皿に一つずつ大人がのせたものを手づかみして食べています。

★詰め込む様子がある時は一口量がわかるようなやわらかく形の大きな食べ物で練習をすることがおすすめです！



野菜なら  
10ミリ×5ミリ程の  
一口サイズのものを  
パクッと口に運ぶ練習を  
しています。

### ～すすり飲み、上手になってきたよ！～

保育園では離乳食を開始した頃からストローのみではなくすすり飲みの練習をしています。初めから器やコップを使って飲めるわけではなく、今まで母乳や哺乳瓶でミルクを飲んで口動きとすすり飲みでの口の動きは違いがあるので段階を踏んで少しずつ練習をしています。

#### ステップ1

介助スプーンや大きなスプーンですすってみます。大スプーンは横向きにして口につけます。はじめはむせてしまうこともあるので1口量で練習します。

#### ステップ2

すすり動きが分かってきたらコップや汁椀で1回すすって飲んでみます。まだ自分で1口の適量が分からないので最初から大人がコップをたくさん傾けるのではなく、むせないように口に入る量をコントロールしながら1口量をゴクッと飲んでいきます。1口量が上手になってきたら今度は2回3回と連続して飲めるようにしていきます。繰り返し行い、器に両手を添えることも徐々に知らせていきます♪

食事が楽しい・自分で食べられたという実感がとても大切です。お家ではママ・パパに甘える時もあると思います。汚れることや食べ進められない日があるかもしれませんが、時間がある時には手伝ってあげたり、「〇〇から食べてみる？」等聞いてみたりしながら子どもたちの気持ちを受け止めてあげてください(^^)そして、自分の気持ちを発信できた時、食べてみようとした姿をたくさん褒めてあげてください♪また、個人差があるので、急がずその子に合った援助をしながら更なる意欲アップに繋げていけたらと思います。園でも子ども達が食事を「おいしい」「楽しい」と感じられるように今後も援助していきたいと思っています。