



先月はあっという間に涼しくなり、秋日和の日が多かったですね。戸外で遊ぶ事も増え、長久保公園や散歩に出掛け、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り、秋を感じられるようになってきました。落ち葉を手にとってみたり、葉っぱで顔を作ったり、木の実を見つけてみたりと沢山自然に触れ合っています。

これから一段と寒くなる季節に負けず、衣服をこまめに調整しながら元気いっぱい、戸外遊びを楽しんでいきたいと思えます！！



食べることが好きな子どもたち。ぱんだ組の部屋の隣には給食室があるので、その窓から“今日は何のご飯かな～”と覗いています。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、子どもたちも興味津々です。目で見て音で聞いて匂いを確かめて、五感を通して感覚的に子どもたちはたくさんのことを学んでいます。

部屋の中にも、季節の食材の写真を貼り「柿はどれかな？」「今日のデザートはりんごだよ」など、遊びの中でも食べ物に触れながら、ご飯の時間を楽しみにしています♪



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掴みます。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、一口ずつかじりとる練習もしています。

つまむという動作は、遊びの中にとり入れることにより獲得していきます。園では、ポトリンコの遊びからその動きを練習しています。他にも、外に出た時に木の実を拾う、お部屋では積み木を積むなど遊びの中につまむという動作はたくさん隠れています。

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事ができるようになります。



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。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、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できます。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行うことで、上手に上握りができるようになったり、上手にすくえるようになります。

例えば、手すりを持つときや鉄棒にぶら下がる時は上握りと同じ持ち方です。砂場ではシャベルを持ちすくってバケツに入れる動きは食べ物をすくう時と同じ動作になります。他にも手首の動きを柔らかくするおもちゃでは、手のひらでつかんでふたを回せるクリーム容器で、手首の返しが上手になるよう繰り返し遊んでいます。



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、吹き戻しやストローを使い口をすぼめ息を吐く遊びや、大人の口の動きを真似っこする遊びをして、唇の周りの筋肉を遊びながら楽しく動かします。口をすぼめて息を吐くことで口周りの筋肉を鍛えることや筋肉の使い方を練習しています。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しています。



食事の準備をはじめると、エプロンと三角巾を付けると“ご飯の時間”とわかるよう準備する大人を見ながらソワソワしたり、手を広げて『早く食べたい！』と抱っこを求めてくる子がいたり、『あっご飯だ！』と遊びを中断して食事の椅子に座ろうとする子もいます♪大人は楽しい雰囲気です。食事ができ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うかと挑戦する子もいます。子どもがまた食べたいと思えるよう、大人は目を見てたくさん褒めています。

子どもたちの笑顔がたくさん見られる食事になるようにあおぞら保育園では、大好きな“あそび”の中で、手や肘の使い方を練習しています。これからも、食事のとり方を遊びを交えながら楽しく練習していきたいと思えます♪