



食べるの大好き！りす組さん！



2024年も残り1ヶ月となりました。秋の過ごしやすい気候が徐々に薄れ、寒さが身に染みる季節が近づいてきましたね。

子どもたちに「お外に遊びに行くよ～」と伝えると、遊んでいた玩具を素早く元の位置に戻し、待ち椅子に座って名前を呼ばれるのを待つ姿が増えています。名前を呼ばれると帽子や靴下を自分のマークの所から手に取って準備をしています。上着を渡すと自ら腕を通そうと頑張っている子や、上手く着れない子は大人に「やって～」と伝える事が出来る子もいます。準備が終わり戸外へ出ると、公園内を走り回ったり斜面の上り下りや凸凹した場所を歩いたり、冷たい鉄棒にぶら下がったり、とっても元気に体を動かして遊んでいます。砂遊びも大好きなりす組の子どもたち。シャベルで砂をすくいお皿に乗せて「ごはん！」や、カップに入れてひっくり返し「プリン！」を作ったりします。

お部屋に戻ると、お着替えをする為に帽子を戻し、お着替えが入っている白いカゴを持って、自ら靴下を入れたり、ズボンを脱いで袋に入れ、ズボンに足を通してお腹まで引き上げています。大人が手を添えながら一緒に行う時もありますが、子どもたち自身が自らの力で出来る事が増えてきました。

活動の様子



午前の活動が終わると、次はみんな大好きなご飯の時間です！ご飯の準備を始めると、隙間から覗いていたり、大人に「おなかすいたよ～」とアピールしたり。ご飯の準備が終わると、手洗いの歌を歌いながら手を洗い、自分でエプロンをつけて「いただきます！」と挨拶をして食べ始めます。食事の際にも保育園では子どもたち一人一人に合わせた様々な工夫、配慮をしています。

子どもたちが食事の際に使う椅子には、個々に合った高さにする為に、座る所にマットを敷いて高さを調整したり、足元にマットを置き足が浮かないようにして安定した姿勢がとれる様にしています。また、背もたれに寄りかかりやすい子にはお風呂椅子を使う事もあります。

椅子の工夫と同様、スプーンで食べる事にも一人一人の成長、発達に合わせた工夫をしています。

スプーンの種類



緑チューブ

手掴み食べからスプーンを使って食事を進める子は、まずスプーンに緑チューブを付けたものを使用します。チューブを手の平全体で上から握り、スプーンの真ん中を持つようにします。手の中でスプーンが動かなく、手首を返す、肘を上げてスプーンを口に運ぶ事で口に対して真っすぐに入れる事を知らせています。



透明チューブ

緑チューブで握る力もつき、手首の返しや肘も上がり、安定して食べられるようになったら透明チューブに移行します。徐々に手の平とスプーンの間が空が出来、指先でスプーンを掴んで食事をしていきます。



緑チューブ（太い）

同じ緑チューブですが、こちらは少し太くなっています。こちらはスプーンを握る際、うまく手の平全体で握る事ができなかつたり、握る力が弱い時にチューブを太くする事で手や指との接点を増やして握りやすくします。五指で握り、力の加減が出来るようになれば次のステップに進みます。

保育園での食事でお箸を使えるようになるのは、年長のらいおん組で「お箸検定」に合格すると、晴れてお箸を使う事ができます。それまでは、手や指先、肘や腕の動き、力の入れ方を遊びの中で伝えながら一つ一つ、成長のステップを重ねていきます。今はスプーンを上から握る上握り。徐々に上握りの状態で親指を使って支える持ち方。そこから指先でスプーンを掴まむ持ち方。次に手を返して、親指、人差し指、中指の三点持ちに繋がっていきます。このステップを重ねる事で、指先や肘、腕の成長、発達に繋がり、将来のお箸の持ち方や食べ方にも関係してきます。