

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいいたします。お正月休みはゆっくり過ごせましたか？子どもたちの元気な顔を見ることができ嬉しく思います。寒い日が続きますが体調管理に気をつけてください。



手づかみ食べについて



離乳食期の後半ごろから食事中に興味本位で料理に手をのびたりする姿が見られてきます。自分で食べようと思う意欲のあらわれです。この時期から1才半ぐらいまでの手づかみ食べはスプーン・はしを使うためへのステップとしてとても大切です。今回は手づかみ食べで得られる力と支援のポイントを紹介いたします。

①食べ物のおおきさ・硬さ・温度を確かめ「口に入るかな？」と考えながら食べる力。

②どのくらいのお力で持てばよいかつぶれないか考えながら持つようになる力。

手づかみ食べで得られる力



③口に運ぶための目と口と手の協調運動の練習ができ、上手に運べるようになる。

④噛み切る力がついてくると自分の一口大がわかりむせなくなる。

注意：食べさせているとおおきな口を開けて食べられますが、手と口がうまく協調できず口からお皿に迎えに行く食べ方になり、また、スプーンを使う時にうまく運ばず、こぼしてしまいます。

◎手づかみ食べをしっかりと行うことで咀嚼の発達、食具（スプーン・はし）を使える基礎作りになります。



家庭でもできる支援のポイント



◎手づかみ食べのできる食事に

- ・ご飯をおにぎりに、野菜の切り方を大きめにするなどメニューに工夫しましょう。
- ・前歯を使って自分なりの一口量を噛み取る練習しましょう。
- ・食べ物は子どものお皿に汁物は汁椀に少量入れたものを用意しましょう。



◎食べる意欲を尊重して

- ・食事は食べさせるのではなく子ども自身が食べ物であるという認識して子どもの食べるペースを大切にしましょう。
- ・自発的に食べる行動を起こさせるには食事時間に空腹を感じることが大切です。たっぷり遊んで規則的な食事リズムを作りましょう。

◎汚れてもいい環境を

- ・エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど後片付けしやすい準備をしましょう。



登園玄関口には今日の給食とおやつを展示しています。

お忙しいと思いますが、子どもたちと一緒に見ていただくと嬉しいです。また、給食ポストを設置しています。ご意見、ご要望がありましたらお寄せください。

