

食育グループだより NO.1

大蔵保育園

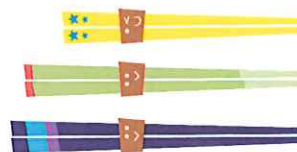
2024.8.2



《8月4日・11月11日は箸の日》

保育園では給食の時間を通して、楽しく食事をすると共に食事についてのマナーやお箸の持ち方を練習しています。箸の日ということで今日は、調理員が各クラスを訪問し、箸やスプーンの持ち方を意識できるよう取り組みを行いました。

ご家庭でも参考にされて取り組んでみてください(^v^)



～スプーンと箸～

子ども達はそれぞれ段階を経て成長していきます。

0歳児は離乳食を通して様々な食材の味・食感に慣れ咀嚼を学んでいきます。そしてそこから食べ物に興味をもちはじめ、自分で食べてみようとしします。始めは手づかみ、そしてスプーンを使うようになり、手先の発達により箸へと移行していきます。

スプーンの持ち方



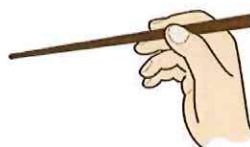
鉛筆持ちは「バンバンチョコキ」をしてもらい、上にのせてあげると上手くいくことが多いです。



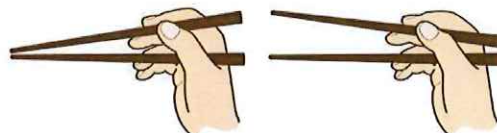
手づかみ食べ

↓
スプーンが上から握れている
↓
スプーンが下から持てる
↓
箸が使えるようになる

箸の持ち方



①上の箸の1/3辺りを親指と人差し指で挟みます。鉛筆持ちをして数字の「1」を書くように動かしてみましよう。



②①に慣れたら、上の箸を持ったまま親指付け根と薬指第一関節に下の箸を差し込みます。

※はじめは下の箸を動かないように手で支え動かす練習をし、慣れたら支えの手を外します。

食育グループだより NO.2

大蔵保育園

2024.8.2



遊びに取り入れていくことで楽しみながら持ち方や箸の動かし方を習得していくことができます。食事でいきなり使うとうまくいかないイライラから食事が楽しくなくなってしまう…そんなことも予測されますので、まずは遊びで使ってみましょう！うまく使えていたらお食事でも使ってみてください(^v^)/



箸遊び紹介



＊おままごとの具材として

フェルトやスポンジ、紐で作った麺等を用意してみましょう。



※柔らかいことでつかみやすく、力が入れやすいです。

＊100円ショップ等に売っているポンポンをつかんで運んでみましょう！



お箸が難しい場合は
トンゲ遊びから始めてみ
ましょう！

