



令和3年度7月

梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこの頃です。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。たくさん遊び、食事をしっかりとり、水分補給もこまめにしましょう。

今月の食育目標 箸を正しく持とう 作物の成長を知ろう

スプーンやフォークが正しく持てるようになってきたら、お箸に挑戦してみましょう！

離乳食のころから順に手づかみ食べをし、一口量を噛みちぎり、1歳頃からスプーンやフォークに興味を持つようになります。スプーンやフォークで上手に食べられるようになり、お箸を上手に使えるようになります。スプーン、フォークの中でも上から握ることから始まり5本指で下から握り、3本指で鉛筆もちという順になっています。お箸がまだ難しいというお子さんにはスプーンやフォークの正しい持ち方を練習して、お箸の持ち方に慣れていくといいですね。

また、食具に合わせて食器やコップを変えていくことも大切です。手づかみ食べの頃は、手づかみしやすいように平たく大きなお皿が向いています。スプーンを使い始めたら、ふちが垂直で食べ物をすくいやすいお皿がいいでしょう。フォークやお箸を使うようになったら、片手で持ちやすく、口元まで運べる重さの物がいいでしょう。それぞれ子どもに合った食器、食具で楽しく食事ができるよう工夫をしましょう。



### お箸のマナー

お箸を使うにも、マナーがあります。食事のマナーとは、自分が美味しく食べるとともに、一緒に食べる人が気持ちよく過ごせるためのものでもあります。お箸を正しく持って食べる事を身に付けたい幼児期には、大人と同じマナーを伝えます。お箸でお友だちをつついたり、食べ物ではないものを掴んで遊ぶことは不衛生であることを話し、注意をしましょう。また、お箸は何の為に使うものなのか、伝えてあげましょう。

### お箸でチャレンジ！

6月にひまわり組さんが、豆掴みのお箸遊びをしました。3種類の大きさの豆から選び、とても盛り上がり楽しそうに行っていました。うまいかない子も、たくさんできた子もこれから給食を通して練習していけたらと思っています。ご家庭でも、食べ物をお箸で掴みやすい大きさにしてあげるなど工夫をしてみてください！



### 夏野菜植えました！！

幼児組で、きゅうり、ミニトマトを植えました。水やりをし、実が少しずつなってくる様子を子どもたちはいち早く発見し、報告しにきてくれています。また、きゅうりは3本実がなり収穫して、給食で提供しました！美味しいとよく食べていて、苦手な子も自分で獲ったきゅうりを少し試してみるなど、子ども達にとって良い経験なのではないかと思えます。「お家でも育てているよ」という子もいて、お花の色や実のなる場所など教えてくれます。ミニトマトは、まだ緑色で小さい実がなっていますがこれからどう成長していくのか楽しみです。