



令和6年度も残り3カ月になります。ナーサリールームつばさのお友だちも、大きく成長し、給食もおかわりをしてもりもり食べる姿がみられます。これからますます寒くなりますが、たくさん食べて「早寝早起き朝ごはん!!」を基本に乗り切りましょう。

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm



今後さくらんぼ組は、スポンジを食べ物に見立ててお弁当箱にいれるお箸遊びを始めます。幼児組に向けてご家庭でもお箸練習をしてみてください。お家での食事をお箸を使って食べるようになりましたら、園にもお箸を持ってきてもらいます。



食卓は、「人間関係を育む場」です。家庭なら家族みんなで、園では大好きなお友達とおなかをすかせて食べる食事はおいしくて楽しく食べることができます。苦手なものも、お友だちが美味しそうに食べているのを見て、たべてみよう!! という気持ちになっています。

食事の量と時間

食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べ過ぎ、少食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。

園での食事の様子

- ・食事用エプロンは、さくらんぼ組になると使用しません。今年度も残り3カ月となり、いちご組も、おやつ時間は使用せず、給食のときだけ使うことが多くなってきました。
- ・さくらんぼ組は、身長が発達もみられ、テーブルも少し高さのあるものを使用する予定です。また、時計を見ながら食べる時間やおかわりの時間を考えるように声掛けしています。いちご組もよく食べるようになり、好きなものばかりではなく色々なものを食べ、おかわりすることもできるようになっています。