

食育だより

ピノキオ幼児舎



平成28年度3月



少しずつ春の気配を感じる季節になりました。早いものでもうすぐ進級、卒園の時期を迎えます。季節の一回りと共に、子どもたちの心も体も大きく成長しました。今年度の締めくくりとなる3月は、一緒に過ごしたお友だちと、楽しく食事をして元気に過ごしてほしいと思います。

食具と遊びの関係



手づかみ⇒スプーン・フォーク⇒お箸と成長につれて食べる行動も成長していきます。

手づかみ食で、食べ物の質感や温度を感じ、握む力・口まで運ぶ距離感や角度など手と口の協調を体得した後は、いよいよスプーンやフォーク、箸へとステップアップしていきます。遊びと食具にはつながりがあります。遊びの中で手の動きを確認しながら発達に沿って食具が正しく持てるように練習をしていきましょう！



1歳ごろ



親指と4本の指で柄の上から握る

1歳半ごろ～



親指と4本の指で柄の下から握る

3歳ごろ～



親指と人差し指で持つ

タイミング

★おもちゃをぎゅっと力を加えて握る。

★絵本をめくれる。
★指さしを頻繁にする。

★ブロックなどを指先を使って力強く持つ。
★コマや瓶の蓋をまわす。

発達を促す遊び

ハンマートイなどぎゅっと握ってひじや肩を動かす遊びをしましょう！

鍵回しや手あそびの「きらきら星」、砂遊びでさらさらの砂をスコップでバケツに入れる、手首をかえす遊びをしましょう！

手先を使うブロックや粘土遊びで握力や指先を動かす遊びをしましょう！

お箸の練習は焦らずスプーンがしっかり持ててから！

大切にしたい“みんなで食べる楽しさ”

「コケッコ症候群」に気を付けましょう！

コ

こしょく 孤食⇒一人で食べる

ケ

けっしょく 欠食⇒食事を抜く

コ

こしょく 個食⇒家族のメニューがバラバラ

コ

こしょく 固食⇒いつも同じメニュー



近年の子どもに多くみられるといわれている“食生活の乱れ”を表した言葉です。思い当たる“コケッコ”はありますか？コケッコ症候群は心と体の栄養バランスが乱れる原因になります。食卓が楽しいと美味しさも増し、消化吸収も良くなります。また、家族のコミュニケーションづくりの場にもなり、気持ちの安定にもつながっていきます。もうすぐ新年度のスタートです。“みんなで食べる楽しさ”を大切に心も体も元気に過ごしていきましょう！

(寄稿：順天堂大学練馬病院保育所のびの 調理担当 山川真季先生)



食べ物 絵本♪



美味しそうな“ちらしずし”が表紙の絵本。ひな祭りに食べるちらし寿司を楽しみにしている弟が、初めてちらし寿司作りに挑戦するお姉ちゃんを心配しながらその様子をレポートしてくれます。家族で行事を楽しむ様子も素敵な一冊です。ちらし寿司の作り方も細かく書かれています！ひな祭りにはこの絵本を読んで一緒にお料理するのが恒例！という楽しみ方も素敵ですね。



ひな祭りの菱もちは何の形を表しているでしょう？

①心臓 ②胃 ③肺

A 正解は①。心臓の形という説のほかに、菱の実の形や、大地を表しているといった説もあります。邪気をはらい、子どもの健やかな成長を願う気持ちが込められています。

