



2021年10月1日
蒲田らびと保育園
栄養士 城野

読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と楽しみが盛りだくさんの季節がやってきましたね。
10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋・食欲の秋ですから、めいっばい身体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいですね。



< 食具について >

① 箸の練習はいつから？

大人と食事をし、兄弟が箸を使っている所を見ると、子供はまだ使えないうちから「自分も！」と箸を使いたがりますよね。最近では、子供用の補助箸も様々な年齢向けに販売されており、いつから始めるべきか悩む方も多いのではないのでしょうか？
急がず、**十分に手指の機能が発達してからの方が子供もストレスなく移行できる**と考えられています。

② 箸を始める目安

年齢も一つの目安ではありますが、箸を使うためには、手指が発達しているかどうかが大変なポイントです。箸を持たせ始めるには、**スプーンやフォークを下から持って使いこなし、食事ができている**ことが1つの目安です。子供が興味を示したから始めるのではなく、箸を使いこなせるまで手指が発達してから始める方が、箸の正しい持ち方が身につくやすく、食事をしやすいと言われています。



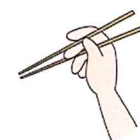
上持ち



下持ち



鉛筆持ち



絵本を1枚ずつめくったり、鍵回しをするようになったりと、手首を返せるようになってきたら、スプーンの柄を下から握るように伝えるタイミングです。

洗濯ばさみやブロックなど指先に力が必要なおもちゃで遊べるようになり、指先が開くようになってきたら、鉛筆持ちに移行する目安です。

鉛筆持ちができるようになり、箸に興味を持ちだしたら箸を使ってみましょう。

この鉛筆持ちができていると箸へスムーズに移行しやすいです。
◎子供が使いこなせずイライラしているようであれば、無理して箸の練習を進めるのではなく、一旦スプーンに戻してもよいでしょう。食卓にスプーンと箸の両方を出し、いつでもスプーンが使えるようにしておくと、子供もストレスなく食事ができるかもしれません。

< 今月のもぐもぐタッチ >

もぐみ：10日（水）野菜に触れよう

ゆりぐみ：11日（木）野菜に触れよう

を予定しています。ゆり組さんは三角巾とエプロンのご用意をお願いします。