



富士わかば保育園 食育のねらい

- 【乳児】 食への欲求を育む
- 【幼児】 食への感謝の気持ちを育む

令和4年11月  
富士わかば保育園

先日の『給食アンケート』で各年齢で食事の際に気を付けていることに上がった【食事のマナー】  
食事のマナーは、突然できる事ではなく、毎日の食事で、繰り返し試行錯誤しながら獲得していくことです。  
1日に3度の食事で、ご家庭でも園でも同じ声掛けや見守りができるようにしたいですね。  
同じ食卓を囲む人と気持ちよく食事できるように、大人が根気強くマナーのお手本を見せ、伝えましょう。



【スプーンの持ち方】

スプーンの持ち方は年齢・発達によって変わっていきます。年齢は目安です。お子さんの発達によってだんだんと移行してほしいです。正しい箸の持ち方に進めるように、スプーンの練習を重ねて手指の力をつけましょう。

離乳食期	1歳～1歳6ヶ月頃	1歳6ヶ月～2歳頃	2歳頃～
①手づかみ食べ	⇒ ②上手持ち	⇒ ③下手持ち	⇒ ④鉛筆持ち (3点持ち) ⇒
※③下手持ちをせずに、②上手持ちから④鉛筆持ちに進む子もいます。			
<p>・手づかみ食べを たくさん経験する!</p> <p>→手づかみ食べは食べこぼしやその後の片づけが気になりますが、スプーンや箸を使う食事の動作に繋がっていくのでとても大切。手づかみしやすいものから始めましょう。</p> <p>例: 茹で野菜やスティック状に切った軽トーストした食パンなど</p>	<p>・スプーンの上に一口大の食べ物や飲み物を置いたり食べ物をすくった状態で渡して、口に運ぶ練習から始める</p> <p>→握りやすいスプーンで、すくいやすい食材にすると運びやすい。</p> <p>例: 茹で野菜、ヨーグルト、柔らかめのアイスクリームなど</p> <p>◇スプーンを握った時、親指がスプーンの柄の外に出るよう握る</p>	<p>・スプーンを持つ手首をひねる動作ができるようになる。</p> <p>お皿を支えて食べる</p> <p>・口を閉じて噛む</p> <p>◇手指を使う遊びをたくさんする (スプーンを上手に使う練習になる)</p>	<p>・箸や鉛筆を正しく持つことへ繋がる持ち方</p> <p>→親指・人差し指・中指の3本で持つ。 中指はスプーンの裏側を支える</p> <p>・口を閉じてよく噛む</p> <p>・食器に手を添える、肘は付かない</p> <p>◇手指を使う遊びをたくさんする</p> <p>◇鉛筆持ちがいつでもできる まで箸は持たない</p> <p>鉛筆持ちが毎食いつでもできるようにになったら、いよいよ箸への移行の時期です</p>
<p>りす組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手遊び(きらきら星など)</li> <li>・穴におもちゃを落とす</li> <li>・くさり状おもちゃをを穴に入れる →引っ張る</li> <li>・つまむ</li> </ul>	<p>うさぎ組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クレヨンでのお絵描き</li> <li>・粘土をちぎる</li> <li>・シール貼り、シールはがし</li> <li>・リングを棒に通す</li> <li>・自分で靴、靴下を履く</li> </ul>	<p>ひつじ組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小さなトングを3点持ちで持って、移し替え遊び</li> <li>・糊付け、ひも通し、お絵描き、筆遊び</li> <li>・鉛筆握りができるようになった子から1:2の少人数での練習</li> </ul>	

【箸の持ち方】

慣れるまでは、スプーンと併用しながら使いましょう。  
まずは一本の箸を持つ練習から初めて箸を持つ時間を作りましょう。



- ・箸の長さの1/3付近を持つ
- ・箸の先は揃っているかな? 箸のお尻を離してカチカチ動かそう
- ・中指は入っているかな? →『お兄さん指の位置に気をつけて』と声をかけ覚えていきましょう
- ・中指が入っているが箸が動かない場合は、スプーンに戻って確認しよう

- ・食器を正しく持てない子を見かけます。(人差し指でひっかけて持つ子が多いように思います)
- 『親指が上に来ているかな?』
- 繰り返しの声掛けをご家庭でも園でも続けましょう。