

## 上手に食べるためのトレーニング①

箸やスプーンを上手に使えない、食べ物を上手く口に運ばずによくこぼす、お椀をしっかり持てない、くちゃくちゃ音を立てて食べる、テーブルに顔を近づけて食べる、肘をついて食べるなどという子はいませんか? 「きちんとしなさい」「直しなさい」と注意されても子どもはどうすればよいかわかりません。上手に食べるために遊びの中で、手指や体幹を鍛えていくことをおすすめします。

### 手指を使った遊びを取り入れよう



水や砂を  
すくう動作



ぐるぐると  
なぐり書きする

上手に食べるためのトレーニングは次回も紹介します。

### 食具を見直そう

#### 箸の長さ・質



#### 皿

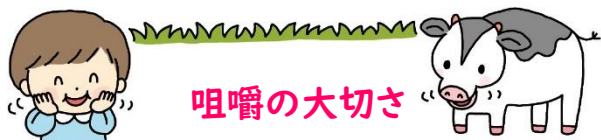


スプーンですくうのが上手いかない場合は深い皿を使用し、左手でしっかりと抑えながら食べましょう

#### スプーン



プラスチック製の柄など、柄が太いものをおすすめします。また、上唇で食べ物を取り込む力が弱い場合はボウルが浅いものがO!



### 咀嚼の大切さ

- 子どもは、食べ物の特徴に応じて、「適切なひとくち量」「噛む強さ」「噛む回数」などの練習をしています。**咀嚼力を養うためには、いろいろな食べ物をいろいろな調理法で食べるのが大切**です。
- 子どもの咀嚼力に合わせて、**カミカミしやすい大きさ、硬さに調理することでカミカミが上手になる**ので食材の切り方や調理法に工夫が必要です。
- 子どもが食べやすいように1口サイズに切り分けて食べさせてしまいがちですが、**前歯で噛みちぎって奥歯でかみ砕く練習が必要**です。前歯でかじり取る練習をしましょう。

### 身近な食育



「食育」というとどんなことを思い浮かべますか? 一緒に料理を作る等、ハードルが高いイメージはありませんか? 忙しい中でもできる簡単な食育を紹介します。お子さんと一緒にスーパー等で食材を買う時、食材を見ながら、話をしてみましょう。「今日は〇〇を使ってどんな料理が食べたい?」「どれがいちばん赤くてつやつやなトマトかな?」と食材を子どもに選ばせたり、鮮魚コーナーで魚の名前当てクイズをしたり…食べ物を話題にするだけでも立派な食育です! 先日、ぶどう組の保育参加で「そら豆の皮むき」をしました。皮をむく、筋を取る等、簡単なお手伝いもご家庭でお子さんにやってもらうのもいいですね♡



### ばなな組職員イチオシメニュー

食パン 鳴野メンチ ゆでキャベツ  
コーンスープ ヨーグルト

…ばなな組の様子…

箸を使って頑張って食べているばなな組さん。どんどん上達しています! 食べ始める前に自分で食べられる量を決めて、完食できるようになってきました♪

### 6月にたべたいもの

