



食育だより

令和5年6月29日
しんあい保育園

上手に食べるためのトレーニング②

口の動き、手の動きは、姿勢の土台があってこそです。ご家庭で肘をついて食べたりしていませんか？今回は姿勢についてのお話です。よい姿勢が保持できるよう、その力を養っていきましょう。

こんな子いませんか？

- ① 腰・背中を後ろに丸めて座っている
- ② 片足を座面にのせて座っている
- ③ 足を前に放り出して座っている
- ④ 椅子の背に寄りかかって座っている
- ⑤ 椅子から滑り落ちそうになる
- ⑥ 机に伏せる、もたれかかる
- ⑦ 足を床につけずに座っている
- ⑧ 手をあごにつけて座っている



どうすればいいの…



いい姿勢のポイント

- ① 「腰ピン」
腰を起こす
- ② 「背中ピン」
背筋を伸ばす
- ③ 「足ペタ」
両足を床に接地



よい姿勢をうながす遊び



- ・四つ這い、高這い遊び…両手の手のひらとひざをついて四つ這い、ひざをつけずに高這いする
- ・お尻歩き …床に長座で座り、片方のお尻を浮かせて、交互に前進する
- ・あぐらダルマ遊び …腕を組んで床にあぐら座りをし、時計回りにまわるよう体幹を傾ける

上手に食べるためのトレーニングは次回も紹介します。

！！窒息・誤食に注意！！

最近、各地で誤食事故のニュースをよく耳にします。どんなものでも食べ方を間違えれば誤食して窒息する恐れがあります。ご家庭でも再度注意して見ていただきますようお願いいたします。

安全な食べ方のポイント

- ① 食べることに集中する。
- ② 姿勢を整える。
- ③ 水分を摂って喉を潤してから食べる。
- ④ 遊びながら食べない。
- ⑤ 食べやすい大きさにする。
- ⑥ 詰め込みすぎない。
- ⑦ 口の中に食べ物があるときは話をしない。
- ⑧ よく噛んで食べる。



食事を介助する際のポイント

- ① 落ち着いて食べることが出来るよう子どもの意志に合ったタイミングで与える。
- ② 子どもに合った量で与える
- ③ 食べ物を飲み込んだことを確認する
- ④ 汁物などの水分を適切に与える。
- ⑤ 食事中に驚かせない。
- ⑥ 食事中に眠くなっていないか注意する。
- ⑦ 正しく座っているか注意する。

…もし窒息してしまったら…

背部叩打法

肩甲骨と肩甲骨の間を手のひらの下の部分で叩く

頭を下へ



腹部突き上げ法

みぞおちの下の部分を押し上げて腹部を圧迫

POINT
握りこぶしにした手をもう片方の手でにぎる



但し、腹部突き上げ法は妊婦と乳児はできません。背部叩法で対応しましょう。そして指で取ろうとすると逆に異物を押し込んでしまうので指は入れません。



7月にたべたいもの



トマト



とうもろこし



なす



とうがん



きゅうり



スイカ

