

## 上手に食べるためのトレーニング③

9ヶ月頃～

### 手づかみ食べ

お菓子などから始めてみたり、大人が食べているところをみせたりしてみましょ！



1歳頃～

### スプーンを使って自分で食べる

最初は大人が手を添えてあげましょ。途中から手づかみになってしまっても大丈夫！



2歳頃～

### 鉛筆持ちにする

親指と人差し指をバキューンの形にすることから、バキューン持ちと呼びます。この持ち方ができるようになると箸への移行がスムーズになります。



指をバキューンの指にさせたら、スプーンを置き、握らせましょ

鉛筆持ちが上手になったら…

### 毎食コツコツ！

中指の位置が箸の上や下になってしまったりするので、箸と箸の間に入るようにその都度、大人が声かけをしてあげましょ。持ち方が崩れて、箸がパッテンになってしまっている時も持ち直すように促しましょ。

園の給食だけの練習ではうまくいきません…ご家庭でも楽しい雰囲気を取り組みましょ

### 箸を使おう！

子どもに箸を教えることは難しいと思う方も多いかもしれませんが、そこで手に取りやすいのが、エジソン箸などの自動具付の箸ですが、自動具付きの箸は本来の箸の持ち方と指を入れる穴が違うため、使用はおすすめしません。使用する場合は、箸でものを掴む感覚を覚えたら、短期間で使用するのを終わりにしましょ。



上は鉛筆持ちと持ち方は一緒

『使える手』を育てる

### 生活や遊びの中で手をたくさん使おう！

#### ① 身の回りのことを自分でやろう！

着替えや荷物(カバンなど)を持つ、片付けをする、靴を履くこともたくさん手を使うことができます。家庭では甘えてしまっても自分のことを自分でするのは難しい時もあるかもしれませんが、お子さんと保護者の方のペースで、楽しい雰囲気で行いましょ！

#### ② 手を使う遊びをたくさんしよう！

手遊び(YouTubeなどで一緒に探す)、砂場遊び、水遊び、鉄棒にぶら下がる、遊具に登る、お絵描き、ブロック遊び、工作などなど…遊んでいるだけで子どもはトレーニングになっているのですね！

### 夏バテ予防の食事

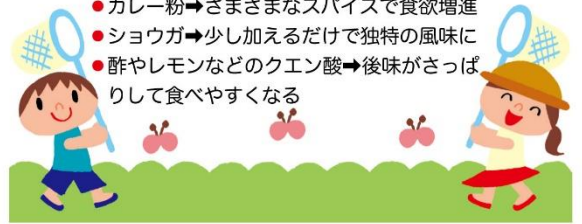
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょ。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



### ちゅんちゅん職員イチオシメニュー

ロールパン 鶏の照り焼き ラタトゥイユ  
コーンスープ ヨーグルト

…ちゅんちゅん職員より…

夏バテで食欲が減退する夏の季節は果物の缶詰を使って、ゼリーを作ります。ゼラチンを溶かして簡単に出来るので、

おすすめです！子ども達も手作りゼリーに大喜びしています♪

### 8月にたべたいもの

ピーマン パプリカ かぼちゃ  
おくら さやいんげん もも 梨

