



3月食育だよ!

令和6年2月28日
しんあい保育園

…進学・進級へ向けてご家庭でも取り組んでほしいこと…

あっという間に3月になってしまいますね。離乳食だった子が完了食になり、自分でもりもり食べられるようになったり、食べられる量が増えたり、苦手なものも少しずつ食べられるようになって残食が少なくなったり、箸が上手に使えるようになったり…この1年でぐんぐん成長しましたね。

もうすぐ、進学・進級を迎えるにあたって、ご家庭でも練習していただきたいことがあります。

もも組になるお友だち

同じ学年でも個人差がありますが、スプーンを使ってひとりで食べられる練習をしましょう。

スプーンが上手に使える子は下手持ちや鉛筆持ちで食べられるように練習を始めましょう。



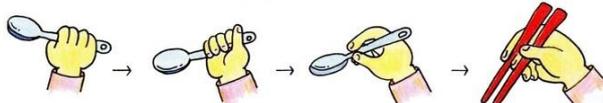
りんご組になるお友だち

スプーンを鉛筆持ちで使えるようになりましょう。箸は鉛筆持ちが上手になってから大丈夫です。食器を叩かない、食べる時の姿勢など、食事のマナーも伝えていきましょう。



みかん組になるお友だち

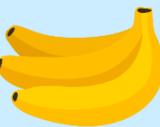
みかん組になると箸を使って給食を食べるようになります。ご家庭でも箸の練習をお願いします。また、食事時間は30分以内を目安に食べられるようにしましょう。



上手持ち → 下手持ち → 鉛筆持ちが上手になったら → 箸
(できなくてもOK)

ばなな組になるお友だち

引き続き箸の練習を頑張りましょう! また、お茶碗や小さめのお皿は持って食べる習慣を身につけたり、食事中にトイレに行かないなど、マナーも伝えていきましょう。



ぶどう組になるお友だち

箸の持ち方がもっと上手になるといいですね。正しい持ち方をご家庭でも練習しましょう。また、食べる前に自分で食べられる量を決めて、食べ切り、自分が食べられる量を知っていきましょう。



小学生になるお友だち

小学生くらいになると学校で排便をすることが恥ずかしくなってしまうたりするかもしれません。朝、排便をする習慣を身につけましょう。小学校へ行っても早寝早起き朝ごはん頑張りましょう!



食べるときの姿勢



「咀嚼の本—噛んで食べることの大切さ」
特定非営利活動法人 日本咀嚼学会編より

・食べる時の姿勢

- ・最初から最後まで座って食べる
- ・テレビは消し、おもちゃは片付けてから食べる
- ・だらだら食べずに30分以内で終わらせる
- ・お茶碗やもち上げられるお皿は持って食べる
- ・食事中に汚い話をしない。トイレに行かない

家族が集まれる時は

家族で楽しく食事をしましょう♡