



新年度を迎え、早くも1か月が過ぎました。新しい環境にも少しずつ慣れてきて、園でも毎日子どもたちの賑やかな声が響き渡っています。

たくさん遊んでお腹が空くのか、「今日のごはんなあに？」と声をかけてくれる子どももいます。

元気に過ごすためにも、お家でも栄養たっぷりのご飯・十分な休養を、お願いいたします。

## ★自分で食べる大切さ・楽しみ

～お行儀の悪さはたくましい食欲の証拠～

☹️ ご飯もサラダも何でも手づかみで食べちゃう。  
手はベトベト、食べ物はぐちゃぐちゃ。



大人は困り顔になってしまうかもしれませんが、「自分で食べるのだ！！」が1～2歳児。でも、スプーンやフォークはまだ上手には使いこなせないのも何でも手づかみで食べちゃうのです。

手づかみ食べは子どもの「自分で食べたい」という意欲を満足させる最適な食べ方なんです。園ではスプーンを上手に使いこなせるまでは食べたい意欲を大切に、手づかみ食べもしています。

☹️ お皿に手を入れて野菜やお肉をつまみだし、またお皿に戻すを繰り返している。

食べ物で遊ばないと大人は思うかもしれませんが、子どもは好奇心のままにいろんな食べ物を探索しているのです。

柔らかさ・固さ・ベトベト・ツルツルなど食べ物の性質を知るには、手づかみが一番。手からの感触から食べ物の固さなどを知ろうと学習しているのです。

☹️ スプーンでご飯をたくさんとって、口に入れて「オエツ」と口から吐き出したと思ったらまた食べるを繰り返す。

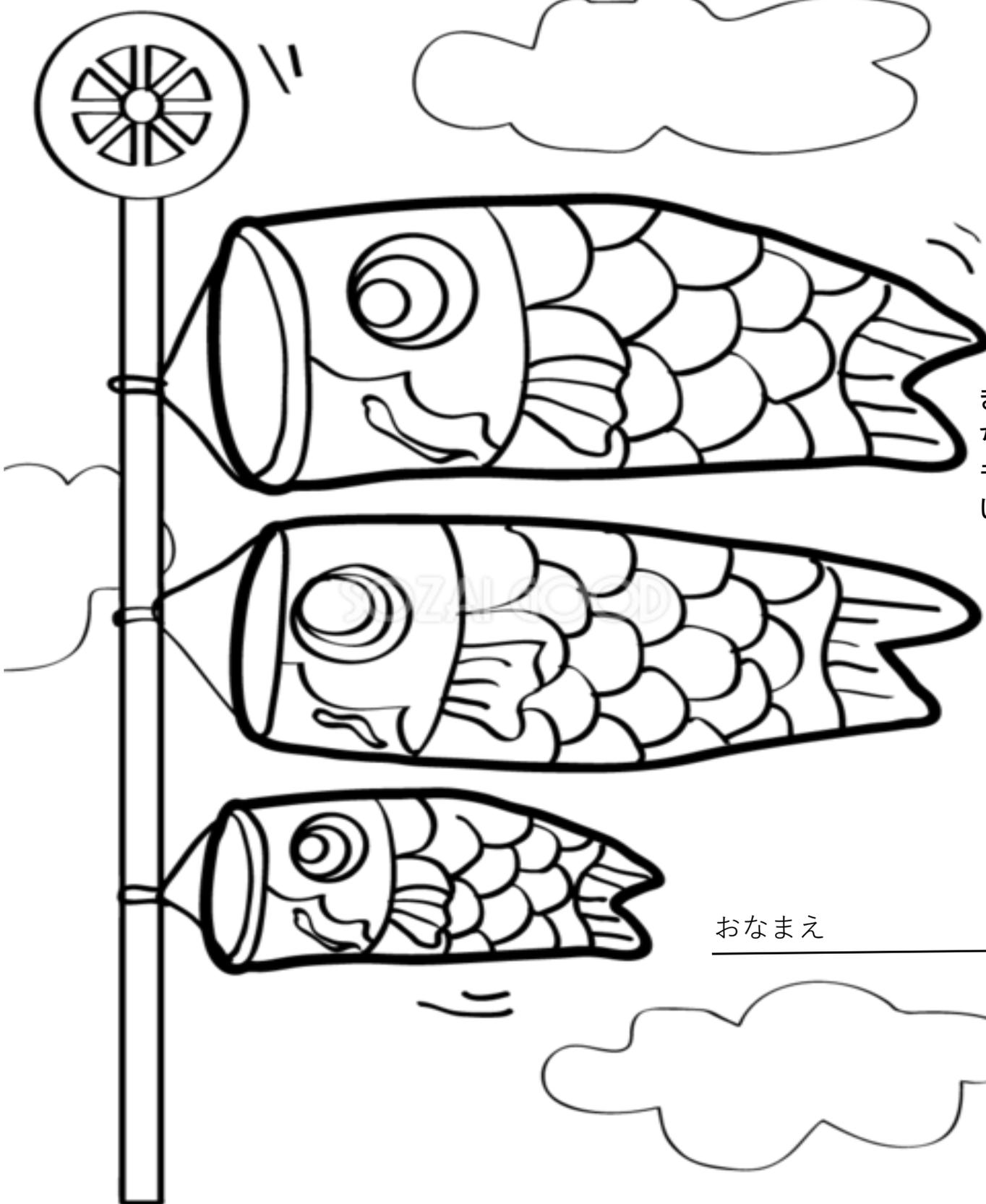
大人は食欲が減退しそうになるかもしれませんが、これは自分の口に合った一口量を学んでいるんです。

はじめは全部口に押し込んで噛むことも飲み込むこともできずにお皿に吐き出し、また口に入れたりしながら自分に合った一口はどのくらいかが分かっていくのです。

「食べることは、生きること」といわれるように、食は体を健やかに保つうえで、欠かせないものです。特に乳幼児期は、目覚ましく発育する時期で、味覚も形成されていきます。食べることの、興味、関心を広げていくためにも、ご家庭と連携しながら、食の大切さを、子ども達に伝えていきたいと思ひます。



切り取り線



きれいにぬってね。  
ちょうりさんのところにも  
もってきてね。  
いいことがあるかもよ。

おなまえ