



令和5年度6月号
 社会福祉法人 童心会
 柏さかさい保育園 管理栄養士 住吉 順子

雨が降ったり、晴れたりと天気コロコロと変わる梅雨の時期。手洗いやうがいなどをしっかり行い、子どもたちの体調管理に気をつけましょう。

また、この時期は食中毒にも注意が必要です。園でも細心の注意を払ってお食事を提供していますが、ご家庭でもこの時期は①十分な手洗い、②しっかり加熱、③冷蔵庫で保存するなど対策をして気をつけましょう。

★たんぽぽ組～さくら組

手指の発達が十分に進んでいない時期に箸の使用を始めると、正しい持ち方を身につけるのが難しくなる場合があります。そのため、まずは手指の発達状況を確認し、遊びを通じて準備段階を大切にすることが重要です。「早く与える」「早く覚える」とは必ずしも言えないので、焦らずに取り組むことをおすすめします。



～お箸スタート前チェック項目～

- お箸に興味がありますか？
- スプーン・フォークは、上からつかむのではなく、鉛筆と同じ持ち方で持つことができますか？
- グー・チョキ・パーがスムーズにできていますか？

はじめての箸選び方

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形……四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm



食器の並べ方

食器の並べ方にはルールがあり子どもの頃から身につけたいものです。

和食は一汁三菜を基本として食器の配置が決まっています。ごはんは左、汁椀は右、はしは食器の手前に置くのが基本です。メインおかず(主菜)は汁椀の奥、その左に小鉢や小皿に盛ったおかず(副菜)を置きます。



ご飯茶碗…箸を持っていない方の左手で持ち上げるために左手前に置きます。
 汁椀…持ち上げる頻度が高く、こぼしやすいので右手前に置きます。
 メイン皿…食器を持ち上げずに箸の右手を伸ばすため、右奥に置きます。

食具の持ち方



★ばら組

離乳期は、食べるという事に関して五感をフル活用しています。味覚形成されていく大切な時期です。子どもの食べ物への関心を大切に、「食べることは楽しい！」という気持ちをたくさん感じて欲しいです。

★ばら組～すみれ組

幼児食に移行してからスプーンで食べ物を口に運ぶが始まります。食事を重ねるごとに、段々と子どもが食器や食べ物に興味が出てきます。「自分で食べたい！」という気持ちもどんどん育つ時期。

●ステップ1 上手持ち

この時期のスプーンの持ち方は、柄を上から握る形(上手持ち)が一般的です。この持ち方は、指先の動きが未熟であったり、指先の力が不足しているため手を上向きに返す動作が自然ではないためとされています。そのため、子どもにとっては最も使いやすい持ち方といえるでしょう。



●ステップ2 下手持ち

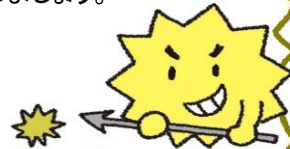
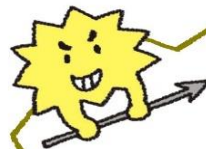
スプーンを自分でも使うことが定着してきたら、時々上から握っている手を返して、下から柄を握れるようにしてあげてください。反対の手をお皿にそえることを一緒に教えると効果的です。

●ステップ3 三点持ち(バキューン持ち)

下から握りも上手になってきたら、スプーンの持ち方最後のステップである三点持ちに挑戦してみましょう。この持ち方を「バキューン持ち」と呼ぶこともあります。手をピストルの形にしてスプーンを持つので、子どもに教えるときはこのように伝えるとわかりやすいでしょう。また、遊びを交えて教えることで、子どもの興味を引きつけることもできます。

食中毒とは？

- ★ 食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は「じめじめ」した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。



離乳食

スプーン・フォークの選び方

- ・離乳食の介助用には…
 少し柄が長めで、すくうところが平らなものが良いでしょう。
- ・麺を食べるときは…
 柄が握りやすく、麺がからめやすいフォークもあります。
- ・赤ちゃんが持てるようになったら…
 柄が握りやすく、すくうところが深くないものが扱いやすいです。



6月の食育(やさい)



【きゅうり】

きゅうりは95%が水分であり、カリウムを含むため利尿作用があり、むくみの改善に効果があります。また、きゅうりの表面に白い粉があるものがありますが、それは「ブルーム」と呼ばれ、自らの表皮を保護しています。