

食欲の秋、スポーツの秋...体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。今月は、ぞう・くま組さんが芋ほり遠足で、沢山のお芋を持って帰ってきてくれるかな? (^_^) おやつに沢山使用していきたいと思います。



園と家庭で連携していきましょう!!

今月の目標
体をたくさん動かして
お腹をすかせましょう!



0歳頃

手づかみ食で育つこと

- ・食べ物を目で確かめ、手指でつかんで口に運び、口に入れるという、目と手と口の協調運動ができるようになる。
 - ・「自分で食べたい」という欲求を高め、満たすことができる。
- これらの体験が今後スプーン・箸の正しい持ち方、食事の意欲に大いに関わっていきます。



1歳頃

スプーンを使えるようになるまでの4ステップ

- ①まずはスプーンで大人が食べさせてあげる。
- ②上握りで持たせ、大人が手を添えて口に運んであげる。
- ③スプーンに一口分だけのせてあげて、ひとりで食べられるようにする。
- ④少し深めの、縁の高い食器に少しだけ取り分けてあげてすくう経験ができるようにする。

上握り

- ・指先の動きがまだ未熟なので、上からスプーンを握り、肘を曲げたり腕全体を動かしたりしながら口元にスプーンを持っていく。



2歳頃

下握り

- ・最初はいつの間にか上握りに戻っていると思いますが、その都度声掛けしていきましょう。この頃には、発達として手首(肘から先)を内側から外側に反している様子が無い場合には、まずはその発達を遊びで促してあげましょう。
- ・手遊び(例えば「きらきら星」のきらきらひかるの部分の手首を繰り返し反す表現は効果的です)

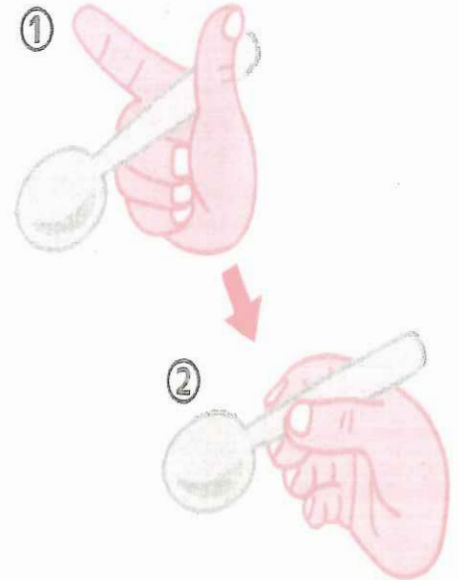


3歳頃

鉛筆持ち

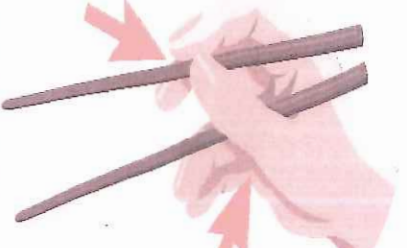
- 下から握りも上手になってきたら、スプーンの持ち方最後のステップアップに挑戦です。鉛筆持ちなんて呼んでいますが、要は大人の持ち方ですね。スプーンの柄を人差し指で下から親指で上から挟み、残りの指は軽く握っています。

鉛筆やお箸の持ち方が苦手な子ども達は、このスプーンの鉛筆持ちの練習が不足している可能性も考えられます。もし、スプーンの持ち方がまだ不安定であればスプーンの持ち方に一度戻って教えてあげると良いと思います。



はしのもちかた

おやゆび、ひとさしゆび、なかゆびで
上のはしをもつ



おやゆびのねもとで下のはしをはさみ、
くすりゆび、こゆびでささえる



上のはしだけを
うごかす