



入園から早くも2ヶ月が過ぎました。園での生活リズムにも慣れてきて、お部屋では活発にハイハイやつかまり立ちを楽しんだり、大人がわらべうたを歌うとじっと大人の目を見て、同じように手をたたいたり一緒になって楽しむ姿がたくさん見られるようになってきました♪戸外では葉っぱを触ったり、砂や土の感触を楽しんでいます。気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながらこの時期ならではの遊びを楽しんで過ごしていきたいと思います♪

～離乳食～楽しく食べよう！



＜園での食事までの様子＞

園での食事は、お家での食事時間や、その日の体調を見ながら行っています。なるべく決まった時間に同じ場所、同じ大人と安心して食べることができるよう、さらに毎日の繰り返しの中で生活習慣が身につくよう、毎回『緑椅子に座る→名前を呼ばれる→エプロンをかける→ホットタオルで両手、口を拭いてから“いただきます”』をする流れを統一して行なっています♪

ミルク・初期食・中期食（前半・後半）・後期食・完了食・移行食と一人ひとりの段階に合わせて進めていく離乳食。月齢だけでなく個々の食べ方（噛み方や舌の動き、飲み込み方など）を見ながら、無理なく食事を進めていきます。月齢で判断するのではなく、食べ方を見ながら段階を追って進めていくことを大切にしていきたいと思っています。

子どもたちが「ご飯の時間楽しい！」と思ってもらえるように大人が笑顔で「にんじん、おいしいね！もぐもぐごっくんだね」などの声掛けをすることで明るい雰囲気作りを心掛け、「楽しく食べる」ことを大切にしています。「これ食べたい！」と指を差して教えてくれる子もいます。今後も家庭と連携しながら、保護者の方と情報交換をしっかりしていきたいと思っています。

初期食～離乳の開始です

- ★スプーンは目の前に持っていき子どもが口を開けるのを待つようにしています。
- ★口を開けた時にスプーンを下唇に置いてあげることで、口を閉じて自分から食べ物を取り込むように支援しています。
- ★子どもが口を閉じることができているか確認します。スプーンはすくいあげるようにはせず、口に取り込んだら真っすぐ引き、自分で取り込むことを伝えています。

中期食(前期・後期)～1回食から2回食へ

- ★舌と上あごで柔らかい食べ物を押しつぶして食べる時期です。この頃から口を閉じてモグモグと噛んでいるように見えるようになります。給食では、色々な味や舌触りを楽しめるよう食品の数も増やしています。
- ★しっかりと口を閉じてゴックンと飲み込んでいるか確認しながら支援しています。
- ★汁物は大きなスプーンを使用し、口をすぼめ、すすって飲めるよう支援しています。

後期食～2回食から3回食へ

- ★つかみ食べの練習が始まります。10ミリ×5ミリ程の一口サイズの角切り野菜や果物を指でつまんでパクッと口に運びます。
- ★その時に丸呑みせず噛んでいるか確認しています。噛んでいるポイントは口角が縮んでいることです。
- ★つかみ食べはスプーンを持って、自分で食べる事につながっていきます。

好奇心いっぱい！手づかみ食べ

園ではスプーンを使う前にまずは手づかみ食べを練習します。手づかみにも段階があり、初めは、手のひらでかき寄せてつかみます。指の機能が発達していくにつれ、親指人差し指中指でつまめるようになり、最終的には親指と人差し指でつまめるようになります。園では小皿に一口量の野菜などを乗せて、一つずつ手づかみできるように支援しています。始めは、口に押し込んだり顔を動かしながらかじりとり食べています。繰り返し一口ずつつまんで食べているうちに、口の中に入れ込んでいた指をほとんどいれずに、前歯でかじりとれるようになります。

園ではポトリンコや積み木を積むなど、遊びの中でつまむという動作を促しています。手づかみ食べを繰り返し行い、**目で見てつかんだものを口に運ぶ**、この動作が上手にできるようになると、スプーンを持った時にすくった食べ物をしっかり口に運ぶことができるようになっていきます。また、自分でやりたいという欲求が出てくる時期でもあり、「手づかみ食べ」の経験が自分から食べる意欲につながっていきます。

スプーンに興味を持ち始めたり、手づかみ食べが上手になってきたら、スプーンを持って食べる練習をします。スプーンを使用する目安は完了食ですが、その子の発達に合わせています。

完了食～離乳の完了

- ★手に取ったものを前歯で一口量をかじりとり食べてます。
- ★スティック野菜やご飯を俵型にして、かじり取りの練習をします。一口分の適量を知ることが目的なので大人が持って一口ずつかじらせ、詰め込むことのないよう注意して見えています。

ご飯の時間が楽しい！！という気持ちがとても大切です。汚れることや食べ進められない日があるかもしれませんが、その子のペースを大切に支援を続けていきたいと思っています。ご家庭で気になることがありましたらいつでも担任までお声がけください！！