



先月はあっという間に涼しくなりましたね。戸外で遊ぶ事も増え、長久保公園ではたくさん走り回っています。だんだんと公園の落ち葉も黄色やオレンジ色に変わり、秋を感じられるようになりました。戸外に出ると落ち葉を手に取ってみたり、葉っぱで顔を作ったり、木の実を見つけてみたりと沢山自然に触れ合っています。

これから一段と寒くなりますが、衣服をこまめに調整しながら、元気いっぱい、戸外遊びを楽しんでいきたいと思います！！



ぱんだ組の部屋の隣には給食室があります。給食室の窓から“今日は何のご飯かな～”と覗いたり、作っているところや、使われている野菜などが見えるので、子どもたちも興味津々です。目で見て音で聞いて匂いを確かめて、五感を通して感覚的に子どもたちはたくさんのこと学んでいます。

部屋の中にも、季節の食材の写真を貼り「柿はどれかな?」「今日のデザートはりんごだよ」など、遊びの中でも食べ物に触れながら、ご飯の時間を楽しみにしています♪



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掴みます。それが成長し、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。それができるようになるためには繰り返し行う事が必要です。食事の時は、小皿に一口量の野菜などを乗せて、一つずつ手づかみでできるようにしています。始めは、口に押し込んだり、顔を動かしながらかじりとて食べています。繰り返し一口ずつ摘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。

かじり取りの練習として、ごはんを俵型にしたり、野菜スティックなどをその子に合わせて出しています。しっかり手でつかみ、自分で“あむっ”と口を閉じてかじり取っています♪

つまむという動作は、遊びの中にとりいれることにより獲得していきます。園では、ポトリンコの遊びからその動きを練習しています。他にも、外に出た時に木の実を拾う、お部屋では積み木を積むなど遊びの中につまむという動作はたくさん隠れています。

そして、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事ができるようになります。



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、遊びの中でスプーンを使う練習をします。れんげとピンポン玉を使って、移し替える遊びをすることで、手首の返しや肘をしっかりと持ち上げながらスプーンを口へ運ぶことができてきます。その動作が上手になってきたら、おやつの時間からスプーンを使いはじめます!!はじめは、上手にすぐえなかったり、口に運んでも横から食べ物がこぼれてしまうこともありますが、だんだんと口の真ん中にスプーンをいれ、水平に引いて食べられるようになります。

日頃から、遊びの中で子どもたちはいろんなことを学んでいます。手すりを持つときや鉄棒にぶら下がる時は上握りと同じ持ち方です。砂場では、シャベルを持ちすぐってバケツに入れる動きは食べ物をすぐう時と同じ動作になります。他にも手首の動きを柔らかくするおもちゃでは、手のひらでつかんでふたを回せるクリーム容器で、手首の返しが上手になるよう繰り返し遊んでいます。

ぜひご家庭でも、この遊びはどんなことを学んでいるのかな?と考えて遊んでみてください★



食事の準備をはじめるため、大人がエプロンと三角巾を付けると“ご飯の時間”とわかるよう準備を見ながらソワソワしたり、手を広げて『早く食べたい!』と抱っこを求めてきたり、ベビーサインで「食べる」と伝えてきます♪大人は楽しい雰囲気で食事ができるよう心がけています。苦手な物もお友だちが食べているから…と挑戦する子や、褒められている子を見て「褒められたい!!」と頑張って食べる姿も見られます。みんながまた食べたいと思えるよう、大人は目を見てたくさん褒めています。

これからも楽しい食事を心がけ、遊びの中で学び、子どもたちの成長に繋げられるようにしていきたいと思います!!

