

ぽっかぽっか 7&8月 うさぎ

7月に入り、夏本番までもう少し！園生活でも水遊びが始まり、本格的に“夏らしさ”を感じることができると日々が送れそうですね。子ども達にも水遊びが始まることを伝えると、「はやくやりたい！」と目をキラキラさせて待ち望んでいる様子です(*^-^*)もちろん楽しみにしているだけでなく、水が苦手な子もいるので、子ども一人ひとりの姿に合わせて水遊びを楽しめる環境を作っていきたいと考えています。

今月号では園生活の中での「食事」について載せます。ぜひご家庭でも参考にして頂ければ嬉しいです!!

～食事～

子ども達が大好きな給食の時間は栄養バランスの取れた食事を摂取するという大切なことが基本にあります。その点を踏まえ、クラスで現在大切にしていることがいくつかあるので紹介していきます。

まず1つめに「スプーンの持ち方」です。現在、上握りという持ち方でスプーンを持つことを促していますが、子どもひとり一人の様子に応じて、手掴み食べやスプーンの三点持ち（親指、人差し指、中指の三指で持つ持ち方）も促しています。スプーンの持ち方については今後のおたよりで詳しく載せる予定です。



スプーンの上握りは
コチラです!!

2つめは「姿勢」です。食事中に食べこぼしが多いのはなんでだろう？と考えたときに意外と多いのがこの「姿勢」が影響していることです。背もたれに寄りかかる、足が床についていない、身体の向きがずれている…など大人ではそこまで気にならないことでも、子どもにとってはどれか1つ当てはまるだけでも食べこぼしの多さに繋がる可能性があります。クラスで配慮している点の1つとして、身長との関係で床に足がついていない場合には椅子の足にマットを用意して足がつくようにしたり、足が椅子の外に出がちな場合には緩衝材を床に置いて、足の置く場所を意識できるようにしたりなど、さまざまな工夫を取り入れています。



3つめは「さまざまな食材を食べてみる」ことです。保護者の方からよく出てくる「野菜が苦手で全然食べない…。」苦手な物を食べることは子どもにとって苦行に等しいことかもしれませんが、大人の思いとしてはやっぱり好き嫌いせずに何でも食べてほしいですね。園ではまず食事は嬉しく、楽しい時間であることを大切にしています。その中で苦手な物は無理強いすることなく、子どもに合わせて量を調整することや、苦手な物を一口食べてみることを促し、口に入れようとしただけでもたくさん褒めるといったところから始めています。

先日印象的な場面がありました。子ども達がクラスのベランダで水やりをしているオクラが見事に大きくなり収穫できました。その日の給食に1人一口ほどではありますが、オクラの和え物として食べられるように給食室で調理をしてくれ、みんなで食べたのですが、普段野菜が苦手な子もパクっと食べたのです！自分達で水やりから収穫の工程を体験することで食べてみようとする意識に繋がることの大切さを改めて感じ、引き続きいろいろな形で食事のサポートをしていきたいと強く感じた職員一同でした(*▽*)