

# 子育て支援 さくらんぼ だより 10月号

NO.2



学校法人矢作学園

橋目幼稚園 長瀬台幼稚園 矢作白鳥幼稚園

10月になりました。食欲の秋ですね。  
たくさん外で体を動かして遊んだあとは、ごはんがとってもおいしく感じられるでしょう。



## 楽しくおいしく！ 「食事は楽しい時間」

好き嫌いが多少あっても  
神経質にならず、笑顔で食卓を囲めるといいですね。

### いただきます ・ ごちそうさまでした

おうちの人と一緒に  
幼児期から習慣づけていきましょう。

### 好き嫌い

子どもの味覚は変化していくものです。  
普段は食べていても日によって口にしなかったり  
苦手なものでなくても食べ残すこともあります。  
様子を見ながら、量を調節してみましょう。

### スプーンで食べる

(2歳児) スプーンやフォークを使って自分で  
食べようと頑張る時期です。  
初めは指全体で掴んで握っていたのが  
次第に親指、ひとさし指、中指の3本の  
指で握れるようになります。



## 絵本を通じて食育を

絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに  
食への関心を高めます。絵本を通じて「食の世界」を広げてみてはどうですか？

「くだもの」福音館書店 「14ひきのあさごはん」童心社 「まんまるおつきさん」偕成社  
「おさじさん」童心社 「やさいのおなか」福音館書店 「いろいろたまご」くもん出版  
「おべんとう」福音館書店 「ぐりとぐら」福音館書店 「どんどこどん」福音館書店

次回もお楽しみに！！  
令和2年10月1日 記