



子育て支援 さくらんぼ だより 9月号

NO.5

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

9月になったとはいえ、まだ残暑の厳しい日が続き、秋風が待ち遠しいですね。秋といえば、食欲が高まる季節。しっかり食べて、元気に過ごしていきましょう。

<食事は楽しい時間>

朝ごはんは一日のエネルギー源！脳を活性化させます。また、朝昼晩の食事を毎日、できるだけ同じ時間にとるようにすると、食事のリズムが生まれて良いですね。

そして、家族と一緒に食事を取り、「楽しい！」と思える雰囲気を作ることが一番大切です。

あいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」
毎日、繰り返し言う事で習慣づけていこう。

お手伝い

「ちぎる」「まぜる」「まぶす」など、簡単なお手伝いをする中で、食への興味が高まります。

スプーン、フォークの持ち方

- 1歳～1歳6か月…上握り(上から掌で握る)
- 1歳6か月～2歳頃…下握り(下から掌で握る)
- 2歳頃～…えんぴつ握り(えんぴつの持ち方)

えんぴつ握りのやり方

- ① 手で鉄砲の形を作る(バキューンの手)
- ② 中指の上にスプーンを乗せる
- ③ 親指と人差し指をそっと添える

食べない時には

- ・途中で席を立ったら思い切って「ごちそうさま」をして片付けましょう。
- ・十分にお腹が空いてますか？
- ・食事に集中できる環境ですか？
- ・机や椅子の高さはお子さんに合ってますか？

今月のおすすめ絵本

今月は食べ物がテーマの絵本です。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」 作:平山和子 出版社:福音館
- 「いただきます」 作:きむらゆういち 出版社:偕成社
- 「カレーライス」 作:小西英子 出版社:福音館

