

子育て支援 さくらんぼ だより 10月号

NO.6



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。

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

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。

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