



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いています。しっかりと栄養をとり、元気に過ごしていきましょう。

<食事への興味を高めよう>

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。

食材に触れてみる

・食材を見たり、さわったり、においをかいだりして、観察してみよう。

お手伝いをしてもらう

・「ちぎる」「まぜる」「まぶす」など、簡単なお手伝いをする中で、食への興味を高めよう。

絵本や図鑑を活用する

・食材や食事についての絵本などを読んだりして、興味を持てるようにしてみよう。

「楽しい」と思える雰囲気を作る

・家族と一緒に食事を取る、食事に集中できる環境を作る、など雰囲気を大切にしよう。

<スプーン・フォークを使って食べよう>

- ・1歳～1歳6カ月・・・上握り(上から拳で握る)
 - ・1歳6カ月～2歳頃・・・下握り(下から拳で握る)
 - ・2歳頃～・・・えんぴつ握り(えんぴつの持ち方)
- ☆自分で持って、食べようとする気持ちを大切にし、少しずつ正しい持ち方が身に付いていけると良いですね。

<偏食について>

2歳前後から、偏食が始まることが多いようです。成長するにつれ、食べられるようになるので、あまり神経質にならず、様子をみていきましょう。

☆例えば・・・

- ・苦手な食材を、好物に細かく刻んで入れてみる。
- ・ご飯作りの手伝いをしてもらう。
- ・運動量を増やしてみる。
- ・野菜を育ててみる。



今月のおすすめ絵本

- ・「ノントンもぐもぐもぐ」 作・絵 キヨノサチコ/偕成社
- ・「おべんとうバス」 作 真珠まりこ/チャイルド社

