



SKETCH
HOIKUEN

きゅうしょくだより12月

発行日／平成 30 年 12 月 3 日

スケッチ保育園 中野

早いもので、今年も残すところひと月となりました。先月は、お弁当箱の準備にご協力頂きありがとうございました。炊き立てのご飯をゆっくりにぎり、自分でお弁当箱に詰めていく作業は、お子さまたちにとって新鮮で楽しい経験になったようです。今後も戸外やお弁当箱など食事環境の変化を楽しむ機会を設けていきます。年末年始、ごちそうがいっぱいの時期です。食べすぎと食中毒に気を付けながら、季節ならではの料理をたくさん味わってください。今年もお世話になりました★

食器や食具のステップアップ

お子さまの成長に合わせ、食器や食具も変えていくことをお勧めします。手首の力がついてきたらお子さまの手の大きさに合った食器を選び、左手にもつ練習をしましょう。割れない素材の食器も安全でいいですが、割れるからこそ大切に扱う陶器も利用してみましょう。

スケッチ保育園では3歳児から陶器の食器と箸の使用が始まります。

また、スプーンやフォークのお子さまも、柄を下からすくうように持つ習慣をつけていくことで、箸への移行がスムーズになります。

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもと一緒に選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ①素材…木製か竹製
- ②形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm



スプーン・フォークの選び方



●離乳食の介助用には…
少し柄が長めで、すくうところが平らなものが良いでしょう



●赤ちゃんが持てるようになったら…
絵が握りやすく、すくうところが深くないものが扱いやすいです。



●麺を食べるときは…
柄が握りやすく、麺がからめやすいフォークもあります。