



杉戸中央みちのこ保育園

令和7年10月1日

運動会も間近に迫り、日々練習に励んでいる子どもたち。ホールの真下にある給食室にも毎日のように練習を頑張っている足音が響き渡っています。運動会に向けて、よく食べよく寝て元気に登園してください。

食事中の姿勢・食具の持ち方

食事をする上で、姿勢はとても重要です。姿勢が悪いと、消化が悪くなるだけでなく、脳の発達や、歯並びにも影響するといわれています。また、食具の持ち方も大切です。手づかみたべから始まり、スプーンやフォーク、箸へ移行します。個々の成長に合わせ、しっかりと段階を踏んで、食具を持つことで、正しい箸の持ち方ができるようになります。

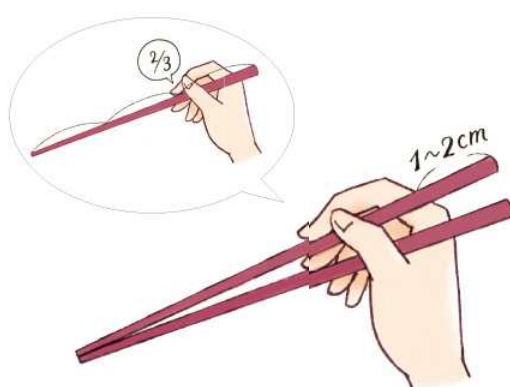
正しい姿勢



スプーンのもち方



箸のもち方



スプーンや箸を持つには指先のトレーニングが必要です。1歳頃まではどんどん手づかみたべをさせましょう。スプーンの鉛筆握りができるようになったら箸の練習を始めましょう。普段から指先を使う遊びを取り入れて、指先の力を身につけましょう。

指先のトレーニングに有効な遊び

- ・新聞紙あそび
- ・お絵描き
- ・砂あそび
- ・ねんどあそび
- ・シール張り
- ・ひも通し
- ・ジャングルジムや鉄棒
- ・洗濯ばさみのおもちゃ

おやすみレストラン ようしょくやさん

洋食の中に入ってあそび、眠るくまたち。様々な種類の洋食が出てきます。その中からロールキャベツを給食で提供します。眠るまでを描いたおやすみレストラン おすしやさんに続く2巻目の絵本です

今月の食育活動

うさぎ・・・24日 フルーツポンチ
くま・ぞう・・・30日 フルーチェ
らいおん・・・30日 カレーライス

幼児さんが30日にカレーとフルーチェを作ります。食材の買い物にも行きます。