

給食だより

〈 テーマ：自分で食べようという意欲を育てよう！ 〉

前回の給食だよりでは「食具・食器選びの大切さ」についてでしたが、今回は食具を使う前の「手づかみ食べ」についてお話したいと思います。

今回、今まで手づかみにしていたスティック野菜が、現在の子どもの成長にあった大きさ、太さなのか今一度見直すことにしました。5月中に子どもたちの様子を見ながら試行錯誤し、6月より1歳児献立に添え野菜として葉物なども入れていくことにしました。また、素材の味を知るきっかけも入れて、提供の仕方も考え直しました。

まずは、なぜ“手づかみ食べ”が必要なのか、お話したいと思います。

〈 自分で食べるの 第一歩 〉

離乳食が始まり、最初は大人に食べさせてもらっていた子どもたちが食べ物に興味を持ち、手が伸びる時期があります。それが「手づかみ食べ」です。

この時期に手づかみ食べを推奨することで「物の感触」、「形」、「大きさ」、「匂い」、「色」、「手の機能の発達」、「物と自分との距離を知る」など様々な体験を通じて五感や運動機能が鍛えられます。

何より

「自分で食べようとする意欲を
育てていく事を大切にしたい」
と考えています。



R2年度 第2号

下鳥羽こども園 601-3963

にんじん
持ちやすい太さ



まずはスティック野菜を単品で出し、子どもたちがどのように食べるのか様子を見るため、また素材の味も知ってもらうために別で出します。

スティック野菜だけではなく、煮物やお肉料理、魚料理でも手づかみ食べになります。食材を大き目にカットし、柔らかく煮込んだり、ハンバーグなどは豆腐を入れて、やわらかめに仕上げます。



〈 こんなことに困っていませんか？～事例から学ぶ～ 〉

「大和市立保育所 大和市こども部ほいく課」より 抜粋

事例①：食べるのが早い

噛み切れず、どんどん口に入れてしまう → のどに詰まりやすい

【工夫点】

・食パンや野菜スティック※にし、噛み切る練習をする

※成長に合わせて やわらかスティック → 固ゆでスティック
そのままのパン → トーストしたパン

・一口噛み切ったらすぐに次のものを口に運ばないように、子どもの手を持つなど、運ぶ量をセーブすることを繰り返す