



食べるって楽しいね！(0歳児)

R 2 年 4 月 2 0 日
こども園さかえ
編集 川村志保

新年度が始まり、3週間が経ちました。最初は新しい環境に慣れず泣いていた子も、今ではすっかり園生活に慣れお友達・保育者との関わりや遊びを楽しんでいます。そしてたくさん遊んだ後はご飯もしっかりと食べることが出来ています☆その子の様子や月齢に合わせて離乳食を進めています。皆咀嚼も上手く何でも食べて食欲旺盛です♪手づかみ食べをしたり、月齢の高い子はスプーンなどの食具にも興味が出てきましたよ(*^^*)

お豆腐って
柔らかい！



大きなお口で
あ〜ん！



にんじん
おいし〜(*^。^*)！



手づかみ食べは子ども達の成長のステップです☆手づかみ食べをし、食べ物をつまんだり口に運ぶことで「もの」と「自分」との距離感覚を学んでいきます。また食べ物の柔らかさや硬さ、大きさなどを自分の手で確かめ、手指を刺激します。手指を刺激することは脳にとっても良い働きをされているんですよ！手づかみ食べをすると汚れてしまったり、食べ終わるまでに時間がかかり、つついイライラして全部食べさせてしまいたくなることもあるかと思いますが、赤ちゃんは最初は上手に食べることが出来ないのが当然です。また大人がイライラしてしまうことも自然な事です。子どもや自分を責めたりすることなく、「今しかない時期！」と思って、楽しく食事の時間を過ごせたらいいですね(*^-^*)

僕も初期食
始まったよ！



カミカミ上手に
なりました☆



僕はフォークに
挑戦！



食事をする時は「噛む力」も重要になってきます。しっかり噛むことで満腹中枢が働き、満足感が得られ食べ過ぎを防止できます。また味覚が発達したり、口周りの筋肉が鍛えられ発音が上手に出来るようになります。そして噛むことで脳が刺激され脳の働きを活発にしたり、唾液を分泌させることにより虫歯予防にも繋がります。食事には良い事がたくさんですね(*^-^*)

よく噛み美味しく食べることは**健康な心と体**に繋がり、食具を使ってみようとしたり手づかみで食べようとしたりすることは、自分でやってみようという**自立心**にもつながっていくのです。食事は生きていくうえでとても大切なことです。お家でも子どもとの食事の時間を大切に、「美味しいね！」「カミカミ上手ね！」とたくさん子どもに話しかけてあげて下さい☆私達もこれから子ども達が楽しく食事できるように、雰囲気作りをしていきたいと思っています♪

