

箸を使ってみよう

6月の末に食育活動として、箸の練習をやり組で行いました。持ち方や動かし方を説明するだけでなく、箸を使ったゲームを取り入れてゲームを通じて、箸の練習をしました。子ども達も楽しく取り組むことが出来たので、練習に導入したゲームを2つ紹介します。準備する物も少なく、ルールも簡単なので、ご家庭でもぜひ取り組んでみて下さい。

①コロコロシュートゲーム

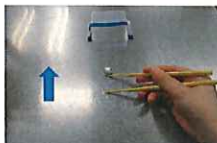
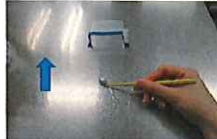
〈準備する物〉

- ・豆腐容器…半分に切って危なくないように断面をテープで保護して、ゴールの形にする
- ・アルミホイル…小さく丸めてボールを作る
- ・箸

〈ルール〉

1. ゴールとボールを平らな面にセットする
 2. 箸を正しい持ち方で1本持ち、手を机にしっかりつける
 3. 数字の1を描くように指を動かしてボールをシュートする
- ※手首が動いてしまう時は優しく手を添えて固定する
4. 慣れてきたら正しい持ち方で箸を2本持ち、上の箸だけを動かしてシュートする

※上の箸だけ動かすのが難しい場合は、下の箸を左手で押さえると動かしやすくなります。



②スポンジ移しゲーム

〈準備する物〉

- ・口を開けている人のイラスト…口の部分をくり抜いておく
- ・豆腐容器…表面にイラストを貼り付ける
- ・スポンジ…いろいろな大きさに切っておく
- ・箸

〈ルール〉

1. 正しい箸の持ち方、動かし方でスポンジを口の中に入れていく
- ※スピードではなく、正しく持っているか、使えているかを意識出来るように言葉掛けをする



☆箸への移行は、子どもの成長や発達に合わせて進めていきましょう。お絵描きや粘土遊び、あやとり、箸遊び等を通して手や指の力をつけたり、最初は他の食具と併用して少しずつ箸で食べる時間を増やしていくと、負担が少ないのでおすすめです。



ちゅうりっぷ

お昼寝から目覚めたばかりで眠たそうにしていることもありますが、「ちょうだい!」というような様子で意欲的に食べる姿も見られました。離乳食の形態が変わり、自分で手づかみ食べもできるようになりました。

さくら

お椀と食具を持って上手に食べたり、手づかみで口に含んだり、自分で食べることが多いように感じます。見て!と言いたげに大きな口を見せてくれることもあります。「にんじん!」と言って指を差すなど、食材の名前に関心を持って覚えてくれることもあり、嬉しく思います。食べず嫌いをしても、食べてみると美味しいことに気付くこともあるので、食事への興味を大切にしていきたいです。

すみれ

「おかわりください!」の声を聞く事が多くなり、口いっぱいにはおぼってたくさん食べてくれる嬉しさを感じています。

苦手な野菜も、自分の決めたところまで戦うと意欲的に食べる姿が見られることもあり、応援にも熱が入ります。

みんなの様子

ひまわり

ひまわり組も、完食をするともぐもぐチャンピオンの取り組みを始めたので、完食しようという意気込みを見せてくれます。好きな食べ物や苦手な食べ物、「みそ汁にさつまいもが入ると甘くておいしいよ。」と教えてくれました。

あさがお

「これなに?」と質問してくれることもあり、食材に興味を持てていると感じました。また、給食の時間でなくても、「今日の給食でね」と話してくれることもあり、嬉しく思います。箸を使い始めたやり組を見て、羨ましそうにしている様子で、箸への興味も高まっている様子です。

ゆり

箸を取り入れた次の日に様子を見に行くと、「つかってるよ!」と元気よく手を挙げて見せてくれました。お友達同士で使い方を見せ合い、得意な表情で食事をしていました。苦手な野菜でも、食べようとする強い意志を持ってチャレンジする姿が見られます。



七夕 行事食



お昼

- ・七夕そうめん
- ・鶏のから揚げ
- ・トマト
- ・胡麻和え
- ・スイカ

ピンクや黄色、緑色をしたそうめんに、コーンで天の川をつくり、星型の人参、おくら、キティちゃんのかまぼこを飾って七夕めんにしました。

「何で色がついてるの?」「どうやって作ったの?」と質問をしながら食べてくれました。コーンや、おくらを1つ1つまみながら、味を確かめるように食べる様子も見られました。さくら組では、キティちゃんのかまぼこが怖がられていましたが、ゆり組は、「可愛いから最後に食べるの。」と大事にしている様子でした。

おやつ

- ・七夕クッキー

「可愛いから最後に食べるの。」と大事にしている様子でした。「そうめんと唐揚げと胡麻和えがおいしかった!」との嬉しい声も聞けました。クッキーも「可愛い!」と言いながら、良く食べました。

