



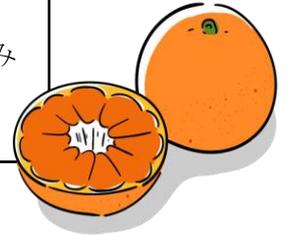
ゆらりん給食だより

2023年度 12月号
ゆらりん豊四保育園
栄養士 小林

師走を待たずに寒さ厳しい季節となっています。朝・夕だけでなく日中の気温も下がり始め、冬の本番を迎えています。インフルエンザ・コロナウイルス・手足口病・プール熱(咽頭結膜熱)などが都内で順次流行していましたが、空気が乾燥し、寒さも厳しくなるこの季節は、引き続き手洗いうがいの風邪予防と1日3食の食事ですっかり栄養補給を心掛けましょう。

子どもの指先の発達と皮むきのお話し

冬に美味しい果物と言えば『みかん』です。保育園でも今月から給食に登場します。保育園では、1歳児クラスから皮付きで提供しているみかんですが、「いつ頃から自分でむけるようになるのかな?」と思ったことはありませんか?内容を参考にぜひご家庭でもお子様と一緒に冬の味覚を楽しみながら、皮むきしてみてください。



何歳から自分でむける?

子どもの発達を全体的にみることができる検査の項目から、果物の皮をむいて食べる行為は1歳9か月頃から始まると考えられています。そして、子どもが自分でむけるかどうかは、みかんの大きさや皮の固さ、皮をむくことに慣れているかどうかによるものもあります。皮むきに限らず、2歳前後はお菓子等の包み紙を開けたりといった、手先の器用さが見られる時期でもあります。発達には個人差がありますが、自分でむく意欲を芽生えさせて、ご家庭と保育園で成長をサポートしていきましょう。



どんな機能が獲得できる?

みかんの皮をむくには、一方の手で支え、他方の手で皮をつかんで引っ張る『つまむ能力』が必要です。右手と左手がそれぞれ別の動きをする『分離』と『バランス感覚』も必要です。これらの上肢の動きを獲得することで、皮をむく事ができます。最初は皮に裂け目を入れてむくのは難しいかもしれませんが、きっかけとなる切れ込みを入れてどうやってむくのかお手本を見せると、子どもも自ら考えて、皮をむくという動作を繰り返し、経験して学んでいきます。少しでもむけたら褒めて、成長を見守っていきましょう。

★食事の場面では、みかんやバナナの皮むき以外にも、つまんで食べる・パンをちぎる・おにぎりをにぎる・食器を持つ・コップを持つなど動きが指先の発達にもつながります。そして、指先の発達は食具を持つうえでも必要になってきます。

『～してあげる』を『～させてみる』にして、子どもの成長を見守ってみてください。