

# 給食だより 9月号

平成27年9月 志村さかした保育園

暑かった夏も終わり急に寒くなりました。体調を崩しやすくなるので、気温の変化に気を付けて過ごしましょう。

## ★手の発達 ~つかむ→つまむ~

乳児が自分で食事をするようになっていくとき最初にやる行為は手づかみ食べです。「つかむ」は次のように発達していきます。

- 1 手のひら全体でつかむ（生後5ヶ月頃～）
- 2 5本の指でつかむ（生後7ヶ月頃～）
- 3 親指と人差し指の2本でつまむ（生後10ヶ月頃～）

こどもははじめのうち手の指が5本全部一緒に

動いてしまいましたが、まず親指の動きが分化し、その後5本の指がバラバラに動くようになっていきます。

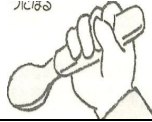
## ★手づかみ食べ

9ヶ月頃から手づかみ食べができるようになります。手づかみ食べは食べる意欲の表れであり、指が食べ物に触れることはかたさや温度、指先でつまむ力加減を学ぶため思う存分経験させてあげてください。早くから食具を持つより十分に手づかみ食べを経験した方が上手に食具を使えるようになります。

## ★食具とあそびの関係



おもちゃをギュッと力を加えて握るようになったら… →スプーンを握ってみましょう



絵本を1枚ずつめくったり、指さしを頻繁にしたりと手指を細かく動かせるようになります。手首を返せるようになってくる… →食具を下から握ってみましょう



指先が開くようになってきます。スプーンを持つにはそれぞれの指の力が必要になるので、びんのふた回しやブロックなど指先に力が入るようになったら… →バキューン持ちで親指と人差し指で持ってみましょう

手指の機能が発達しているのに同じ持ち方を続けていると、上から握る持ち方がくせになってしまうこともあります。はしへの移行に時間がかかるので注意しましょう。食べる意欲や食べる楽しさを一番大切に、その中で正しい食具の使い方を身につけていきましょう。

## ★食具の選び方

柄が太くて持ちやすく、力がしっかり加えられるものを選びましょう。まずは握りやすいものを選びましょう。

## ★箸への移行

スプーンやフォークが正しくもてるようになり、箸に興味を持ち始めたら箸を持ってみましょう。箸が上手く使えないときはまた、スプーンやフォークに戻してみましょう。指の関節の発達が不十分な時期に箸を初めてしまうと、間違えた箸の持ち方になってしまうことがあります。ゆっくり焦らず毎日繰り返すことで箸が持てるようになっていきます。

## 今月の新メニュー

4日 豆腐入りスコーン

18日 アスパラのねぎ味噌和え