



やってみよう！楽しい食事！

R7.05.20
あかねこども園

あかねこども園の子どもたちは、毎日元気に体を動かして遊んでいます。たっぷり体を動かし、「お腹が空いて食事の時間が楽しみ」という気持ちや感覚を大切にしています。食事を楽しむために年齢ごとに大切にしている思いや願い、活動などをご紹介します。ご家庭とあかねこども園と一緒に取り組んで元気な体を作っていけるといいですね。

0.1歳児の食事の様子

①体に合った机・椅子

正しい姿勢で食べる為には子どもの体のサイズに合った机と椅子を用意することが必要になります。椅子に座っている子どもの肘が机の高さより少し上にあるのがちょうどよい高さです。園では一人ひとりに合った高さを見極め、うまくサイズが合わない場合はお尻の下や背中に座布団を入れたり、足の下にマットを入れて調節しています。

抱っこ食への時にも高さなどを調節しています。

足が床についていることが大切！



②食事の体勢

園では椅子に座ってしっかりと自分の体の姿勢を保てるようになるまでは、抱っこ食で食事をしています。完全に歩行ができるようになったことを目安に椅子食へに移行しています。



③食事の空間

食べる喜びは安定した人間関係の中で育まれ、それらが保障されていることで安心感にも繋がります。お家の方や担任など大好きな大人が笑顔で一緒に食事をしてくれ、「おいしいね」という言葉をかけてくれることでおいしいという気持ちの共感が生まれます。その共感のはじめは大人との間で起こりますが、やがて一緒に食べる友達との間にも広がっていきます。

食事の際には大人がそばで「あぎあぎ」と声をかけたり、噛む真似をして咀嚼を促しています。

美味しいね！



「あぎあぎ」とは？
噛む時の口の動かし方と「あぎあぎ」と発する時の口の動きが似ている為、咀嚼を促すことができると言われています。

④スプーンでの食事

大人と一緒にスプーンを握り、食べる事を繰り返していくと握力やスプーンの運び方が育っていきます。自分でスプーンを握るようになって最初うまく口元へ運べないこともありますが、大人が少し手を添えてあげたり、すくいやすい方に食べ物を持って行ったりすると少しずつすくうことが上手になっていきます。用意された食事を全て自分で食べられた時には大きな満足感や食事への意欲に繋がります。

