



令和6年11月28日  
ななかいこども園

# にじいろだより

NO. 19

木々が赤く色づき、そして霜が降り、いつの間にか冬がやってきました。

子ども達は、散歩で取ってきた木を使って、トナカイの角にしたり、どんぐりや廃材を利用し、ケーキ作りをしたりして、身近な自然物を使いイメージを膨らませ、制作に生かしています。

また、今年取り組んでいる運動遊びでは、体を動かす遊びの中から、順番を守る、色に気がつくなどの別な部分でも成長が見られたり、ストレッチにより体の硬さに気がつき、積み重ねによりできるようになってきたり、握る力が弱いなどの課題も見えてきて、先生達は、子ども達と向き合いながら日々成長していく子ども達に寄り添っています。また、発表会も近づいてまいりました。楽しみながら練習を頑張っています。何か、疲れてる、いきしぶりま見られているなどの変化が見られましたらお知らせください。

## 【おいしく食べよう 3 …「どこで」食事の空間の調整…】

### 食事の椅子と食卓の高さの調整をする

食べるという微細運動の効率を良くするためには、粗大運動である、座位を安定させることが重要です。

- ・足底で踏ん張って下腹部のコアマッスルに力が入ることが大切。(足ぶらぶらはよくない)
- ・食卓の高さは子どものヘソと乳頭の間で子どもが食卓に前腕を着けたときに、肘関節が90度ぐらいが適切。
- ・食卓と椅子に座った子どもの間隔はこぶし一つ分。

### 食べることに関係のないものを、食卓におかない・子どもの目線に入らないようにする

- ・就学前の子どもは2つのことを同時に遂行できないといわれているので、食卓で、TV.ビデオ.YouTubeなどを見せると、食べるスキルを向上させられません。
- ・筆記用具.スマホ.眼鏡など、関係のないものが食卓にあると、気が散って集中して食べることができません。

「ながら食べ」をやめさせる具体的な作戦

肯定文・提案型でいきましょう。「食事時間が終わったら、(食べ終わったら)一緒に〇〇見ようね」

### 家族が落ち着いて座って食事を楽しみましょう

食事がはじまっても、食器や調味料を持ってくる、子どもの要求する物を取りに行くなど落ち着いて座ってられないことがしばしばです。家族が席を立つと、子どもが落ち着きなく遊び出したり立ったりするようになりがちです。家族が途中で席を立たなくても良いように、子どもの目に触れずにおやのてがとどくところにおかわりなどを置いておくことがおすすめです!

管理栄養士太田さんが、給食のメニューを決める『給食会議』に来てくださって、「今食べたものが、3年後の体になる。塩味を減らし、しっかり噛んで栄養を取りましょう。」とおっしゃっていました。3年後、未来を見据えて、今を大切にしていきたいですね。