



2022年 8月 文責 河原畑 理沙 No.5

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、子どもたちは元気いっぱいです。休み明けには、「プールに行ったよ」「おじいちゃん、おばあちゃんに会ったよ」など、楽しかった夏の思い出を嬉しそうに話す様子や、日焼けした姿から夏らしさを感じました。

暦の上では秋を迎え、空を見上げると雲の高さが変わったり、また、時折涼しい風が吹くこともあります。今年も残暑は厳しいようですが、少しずつ変化する季節を子どもたちと一緒に感じていきたいと思ひます。

## 食事について

まだまだ苦手なものもありますが、友だちや保育士に「見て！」と、自分で苦手なものを口にする姿を見せたり、励まされると自分で食べられるようになってきました。また食事量も増えて、おかわりもよくするようになりました。ただ1品ずつ同じものばかり食べる様子も見られます。少しずつ、主食・おかず・汁物の“三角食べ”も、できるようにしていきたいと思ひます。

また、よく噛まずにすぐに飲み込んでしまう子も…。噛むことには、以下の効果があります。

### 噛むことの大切さ

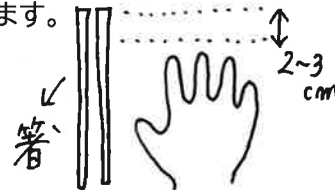
- ①唾液がたくさん出て口腔内の病気の予防になります。
- ②口まわりの筋肉を使うことで、あごの発達を助け、発音がきれいになります。
- ③脳に流れる血液の量が増え、脳を刺激し、脳の発達につながります。

咀嚼機能を育てる大切な時期ですので、よく噛んで食べる習慣を身につけていきましょう！

### ☆フォーク・箸について

親指・人差し指・中指の3本指でフォークを握り、また食べこぼしも少なくなってきた子が増えてきました。少しずつ箸への移行を考えていますが、正しい箸の持ち方ができるようになるには、まずはフォークを3本指で持つことが安定していることが大切です。持ち方が安定してきましたら、ご家庭でも無理せずゆっくり箸の練習をお願いします。

#### 〈フォークの持ち方〉



- ◎子どもの手より2~3 cm程、長い箸が使いやすいとされています。

#### ★箸選びのポイント

「持ちやすく、つかみやすい子どもの手に合ったもの」がポイントです。材質は木や竹など滑りにくい素材のものが良いでしょう。

### ♪今月のうた

- ・うちゅうせんにとって
- ・おばけなんてないさ
- ・アイスクリーム
- ・星に願いを
- ・サツちゃん

### お知らせ

石田先生が9月1日より産休・育休に入り、お休みします。代わりに、フリー保育士が交代でクラスに入ることになりますので、よろしくお願いいたします。