



おすすめ絵本



『せんとくやさんのググ』

作・絵 関根 知未 教育画劇

アライグマのググは、どんな汚れもきれいに落とすと評判のせんとくやさん。ある日、ゾウさんに頼まれた洋服を見てビックリ！ゾウさんの洋服の大きいこと。せんとくやさんが間に合わないと思い、仲間たちに手伝いをお願いするのです。中でもパンダのアイロンがけはなんともいえない可愛さです！

『こんとあき』

林 明子 さく 福音館書店

こんとあきは、あきが生まれた時からずっと一緒。こんは、だんだん古くなってうでがほころびてしまいました。そこで、こんのおばあちゃんがいる砂丘町に帰って、直してもらうことに。

こんとあきの2人旅はドキドキハラハラですが、お互いを思う気持ちが、場を暖かくしてくれるように感じます。



発達に応じた食育



食べる機能が著しく発達する0・1・2歳児ですが、スプーンなどの食具の自立をこの時期に急ぐ必要はありません。「自分で食べたい」気持ちが育つのを焦らず待ちましょう。食具を使い始めるタイミングにとらわれすぎず、子どもの発達や意欲に合わせて進めていくことが望ましいです。

《手づかみ食べは大事なステップ》

生後9か月頃から手づかみ食べが始まり、それまでの「食べさせてもらう」という受動的な状態から、自らの意思で食べる能動的な行動へ食体験が変化していきます。手づかみ食べをすることで、目、手、口の協調動作が円滑になったり、ひと口量がわかるようになり、奥歯で噛む力が育成されます。

これらの手づかみ食べで得られる経験は、食への興味を深めるとともに、食具を使って食べることにもつながっていきます。

☆12～18ヶ月頃の手づかみにおすすめメニュー☆

<p>チーズトースト しらす干しと溶けるチーズをのせる。 ※大きいまま焼いて切ると作りやすい。</p>	<p>おにぎり のりを全面に巻くと、かみちぎりにくいので、必ずちぎってから貼る。</p>	<p>ふかしイモ サツマイモを食べやすい形にして、やわらかく蒸す。</p>
--	---	--

《食具の自立の流れ》

スプーンは子どもが自分で操作する初めての食具です。食事への意欲が高まり、スプーンを持ちたがる姿が見られたら使い始めます。

サポートする際は、子どもから見えやすい位置（利き手の斜め前）に座り、食べ物をすくって見せたり、ひじに手を添えて補助します。口に入れるところは自分でさせるようにし、自分で食べた達成感が得られるサポートを行うことが大切です。慣れないうちは、手づかみ食べとスプーンを持つことが混ざっていても構いません。手指の機能の発達に合わせて自然と持ち方を変え、使い方も上達するため、無理に指導する必要はないです。

<p>スプーン(手のひら握り) ●目安: 1歳～1歳6か月ごろ</p>	<p>スプーン(指握り) ●目安: 1歳6か月～2歳ごろ</p>	<p>スプーン(鉛筆握り) ●目安: 2歳～</p>	<p>はしの練習へ 鉛筆を持って○(まる・円)が描ける(描きはじめのところに戻り、閉じることができる)ことが一つの目安となります。</p>
--	---	---------------------------------------	--