

とちの実 支援センターだより

2023年 6月号 NO.165

新緑の季節になり、お散歩を楽しむ季節になりました。まだまだ寒暖差もあり、体調を崩しやすい季節となりました。しっかりと食事をとり、元気な身体を整えていきたいですね。

今回は、「手づかみ食べ・煮野菜」をテーマに話をしていきたいと思います。

煮野菜は素材そのものの味や触感を知り、野菜をたっぷり食べることで、腸を丈夫にしていきます。そして、水分補給にもなります。

食材を手でつかむ力加減を知ります。

また、一口の量や食べ物の形や大きさ、噛み取り方や口までの距離も学ぶことにつながってきます。自分で食べる意欲を育てます。それを保障するための煮野菜です。

中期食の終わり頃から「手づかみ食べ」が始まります。自分で食べはじめの一步です。

子どもが自分で食べようとする、こぼしたり、遊び始めたりなど、大変なところはありますが、自分で食べることを保障してあげることが「生きる力」を育てることにもつながります。そして、「食の自立」へつながっていきます。

保育園では、下の写真のように子どもたちに出し、自分で好きな煮野菜を選んで食べています。ぜひ、できるところから始めてみてはいかがでしょうか。



上に写真は中期食後半・煮野菜



上の写真は後期食・煮野菜

手に持ちやすい大きさをやわらかく煮る

☆ 5月14日は母の日でした。

母の日のプレゼントとして、手形・足形を製作しました。

とてもかわいらしく完成しました。



<園庭開放>

園庭でいつでも遊ぶことができます。今は暑いので水遊びを中心に遊んでいます。

タイヤの階段は1歳児も楽しそうに登っていきます。

滑って降りる子ども達もいれば、別の場所からも降りる子ども達もいます。

自分で降りる所が決められるところも魅力的なところですよ。



<大きくなったかな>

身体測定カードを（1年間）準備しています。☆ 気軽に、声をかけてくださいね。

※ 6月の予定については、すくすくネットをご覧ください。

「利用にあたってのお願い」

- 利用人数把握のため、可能な方は事前に電話連絡をお願いします。
- マスクの着用、手指の消毒は、個人の判断でお願いしています。
- 園内での飲食は、ご遠慮ください。
- 風邪症状のある方は利用を控えて下さい。

とちの実保育園 支援センター 山形市南四番町3-11 TEL023-666-8899