



もっと地域に開かれた保育を願って

# おひさま

ひまわり広報誌 223号 2020年 9月号 ひまわり保育園 所沢市中新井 435 Tel 04-2942-8774

こどものこと何でも相談

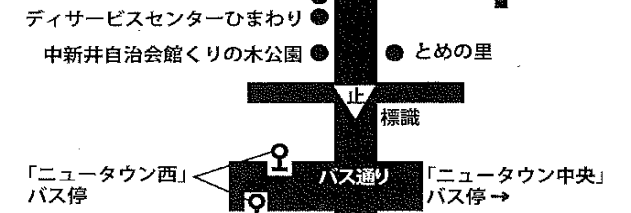
Tel 04-2942-8774

月～金 10時～4時

メール ohisama@himawari-hoikuen.com

URL http://www.himawari-hoikuen.com/

ひまわり保育園



## 『手づかみ食べ』なぜ大切??



まだまだ厳しい暑さが続いています、朝夕の風が少しずつ心地よく、秋の気配を感じられるようになりました。今年の夏は、新型コロナウイルス感染症予防に熱中症予防と、心配が尽きませんでしたね。毎日本当にお疲れさまでした。夏の暑さが一段落した後は、また少しずつ外に出て、思い切り体を動かせる日も増えるのではないのでしょうか。子育て支援室「ひろば」では、熱中症予防と新型コロナウイルス感染症予防を考えるとやはり今まで通りとはいかないことが多いです。でも「何ならできるかな」「これならできる」を考え、工夫して過ごしていきたいと思えます。そしてたくさん遊んだ後は、しっかり手洗いもしていきましょう。

毎日を元気に過ごす為には、やはりたくさん遊び、よく食べ、よく眠る事がとても大切です。でもこれがなかなか上手いかないことも多いですね。今月は、その中でも「手づかみ食べ」についてのご質問が多かったので掲載致します。

初期の離乳食(5~6か月頃)を終え、中期の離乳食(7~8か月頃)に入ってくると赤ちゃんは、だんだんと手指が自分の思うように動き出します。今まで大人に食べさせてもらっていた離乳食。今度は「自分で触ってみたい」「持ってみよう」と思い、お母さんが持っているスプーンを握ろうとしたり、食べ物に触れてみたりする姿が出てきます。お子さんの「食べる意欲」が出てきているそのタイミングで、自分で食べ物をつまんだり握ったりしながら口に入れる体験をする事が、お子さんの健やかな成長のためにもとても大切です。

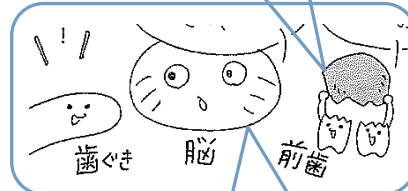
①赤ちゃんは感触遊びが大好き。色んなものに興味を持ち、手触りでもの「情報」を脳に送っていきます。食べ物も同じです。



②手でつかんだ食べ物は、口に運ばれ、前歯でカプツと噛み切られます。この「カプツ」の時に『咀嚼のスイッチ』が入ります。  
※咀嚼(そしゃく)・・・食べ物を歯で噛み切り、奥歯で砕き、飲み込むこと。赤ちゃんは歯茎を使って噛みます。



③豆腐より硬めのものが口に入りました!



自分で咀嚼できる一口の量も分かっていますよ!

了解! 奥の歯茎は、ちょっと強めにたくさん噛んで下さい!

④これがスプーンで運ばれ、噛み切ることがなかったら『咀嚼のスイッチ』が入らず、食物の情報が十分脳に届きません。



⑥スティック状は前歯で噛み切りやすく、スイッチが入ります。しかし、細いので口に詰め込んでしまう事もあります。「詰め込み食べ」が見られる場合は、形状を変えてみましょう。



握りやすく、噛み切りやすい形状です。

大根や人参を円盤状にしたり、食パンをスティック状にして焼くのもお勧めです!

手づかみ食べは、食べ物を目で確かめ、手指でつかんで口に入れるという、目と手と口の協調運動です。はじめはこぼしたり、上手く食べられずに怒ったり遊んだりする事もあるかと思いますが、自分で経験することにより食べ物を前歯でかじり取る力がつき、適切な一口量を学ぶ事ができます。そして、食に対して意欲が育ち、自然にスプーンやフォークに移行ができます。

手づかみ食べを嫌がる場合は無理に触らせなくても大丈夫です。水遊びや砂遊びなど、手の感覚を養う遊びを大人が見守りながら、楽しく色々なものに触る体験をしましょう。食べ物も、べたつくものは触れないけれど、乾いたものは持てる場合もあります。色々試してみてください。分からないこと、お悩みの事ありましたらご相談下さい。

⑤また、手づかみでも、噛み切る必要のない一口大に切ったものは前歯を使わないので、やはり『咀嚼のスイッチ』は入らないのです。



⑦『手づかみ食べ』を経験すると、噛む回数が多くなり、丸のみが減ります。「自分で食べる」意欲も育ちます。床にシートや新聞紙などを敷いて、やってみてはいかがでしょうか。





## ♪お誕生会について♪



室内での開催は、見送らせて頂きます。  
遊びにいらした際に、その都度、お祝いさせていただきますので担当保育士に声をかけて下さい。又、お誕生日カードの材料をプレゼントしますので、お家で作ってみて下さいね。

## ♪園庭・室内開放のご案内♪

開放の時間

月～金曜日 10:30～12:00・14:00～15:30

土曜日 9:00～14:00

- ★正面玄関でなく、右側の子育て支援室「ひろば」の入り口からお入り下さい。
- ★ご家庭での検温をお願い致します。
- ★大人の方はマスクの着用をお願い致します。
- ★お食事はご遠慮ください。



## ♪富士見公園 紙しばい屋さん♪

9月4日(金)から再開です!!

戸外で紙しばいや絵本を見たり、触れ合い遊び、わらべ歌を楽しみましょう。絵本貸し出し、子育て相談も受け付けています。

日時:毎週金曜日 10:00～11:00頃

10:00～10:30 紙しばい、絵本、手遊び、わらべ歌など

10:30～11:00 絵本貸し出し、子育て相談も受け付けています。

※富士見公園 所沢市中新井3-23 ニュータウン通り沿いの交番の向かい側です。  
場所が分からない方は、9:45にひまわり保育園にお越し下さい。一緒に行きましょう。  
※雨天の場合は中止です。



## ♪9月のあそぼう会♪

富士見公園の原っぱや木陰で遊びましょう。新型コロナウイルス感染予防を行いながら、親子で気持ち良く体を動かしたり、絵本を見たりして過ごしましょう。

★0歳児(H31.4以降生まれのお子さん) 9/24(木) 10:00～10:45頃まで

★1歳児(H30.4～H31.3生まれのお子さん) 9/16(水) 10:00～10:45頃まで

★2歳児(H29.4～H30.3生まれのお子さん) 9/10(木) 10:00～10:45頃まで

※富士見公園の原っぱに集合です。(所沢市中新井3-23)

駐車場はありません。公園の向かい側にコインパーキングがあります。

※お子さんもお母さんも動きやすく、汚れても良い服装でお越しください。

※水やお茶などの飲み物をお持ちください。

※雨天の場合は中止です。



## ♪9月の予定♪

1	火	
2	水	★おひさまグループ2歳児B 富士見公園
3	木	
4	金	紙しばい屋さん 富士見公園
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	★おひさまグループ1歳児A 富士見公園
9	水	★おひさまグループ1歳児B 富士見公園
10	木	2歳児あそぼう会 富士見公園
11	金	紙しばい屋さん 富士見公園
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	★おひさまグループ0歳児

16	水	1歳児あそぼう会 富士見公園
17	木	
18	金	紙しばい屋さん 富士見公園
19	土	
20	日	
21	月	敬老の日
22	火	秋分の日
23	水	
24	木	0歳児あそぼう会 富士見公園
25	金	紙しばい屋さん 富士見公園
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	

★マークは予約や登録が必要なものです。参加希望の方は、職員までお声がけ下さい。