

きゅうしょくだより

アンビスイッチ R7.10月号



少しずつ涼しくなり過ごしやすい季節になりましたが、今年は残暑が長引き、夏の疲れからくる“残暑疲れ・秋バテ”が増えているようです。原因の一つに体の冷やしすぎがあるので、玉ねぎや発酵食品（味噌や納豆）など体を温める食材を積極的に摂って、予防していきましょう。



お箸の持ち方について学ぼう

お箸の練習を始める時期の見極め方

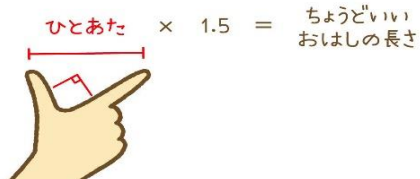
箸の練習をスタートさせる年齢に、決まりはありません。発達や発育に差があるように、箸の練習を始めるタイミングもそれぞれです。お子さまの様子を観察しながら、箸ハステップアップしてもよいかどうかのサインを見つけてあげましょう。

その1
スプーンやフォークを親指・人差し指・中指で掴んで手のひらが上になる状態で食べられること
→お箸の正しい持ち方(型)を習得しやすくなります。

その3
ピースサインができること、指先を上手に動かせること
→鉛筆を持つように握って食事ができるなら、箸の練習をスタートするのによいタイミング♡!!

その2
指先に力を入れて作業ができること
(例: ボタンを留める、洗濯バサミが広げられるなど)→お箸をしっかりと掴むことができると、動きが安定します。

その4
お箸で食べることに興味を示すこと
→「ママとパパと同じの使いたい」という言葉や、お箸を使う真似をしたらチャンス♡!!



周りと比較せず、その子にあったタイミングを見極めて、練習を開始するのがおすすめです。練習を始めるタイミングを判断する目安なのでご家庭でチャレンジしてみてください♡!!



♦:卵を含む製品を同一の製造工場で生産しているもの

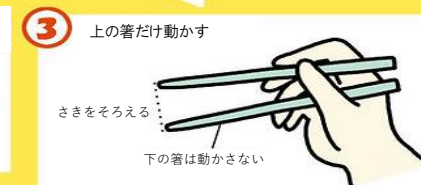
うどん・ロールパン



① えんぴつのように箸を1本持つ



② もう1本の箸を親指のつけねと薬指の先で挟む



③ 上の箸だけ動かす

さをそろえる

下の箸は動かさない

手掴み食べについて

手掴み食べを始める目安と効果

始める目安:
離乳後期(生後9~11か月頃)から、歯ぐきでつぶせる固さの食べ物を自分で手づかみにする動きが見られるようになるのが目安です。

手づかみ食べの目的と効果

発達の促進:
目と手と口の協調運動を促し、後の食器や箸の使い方の発達につながります。「自分で食べたい」という子どもの欲求を尊重し食卓が汚れても叱らずに見守ってください。



窒息に繋がる危険な食材は、注意が必要です!! ツルツルしてる食材は、カットして与えてください。

