



9月食育だより



令和2年9月30日

太陽・月組保護者各位

小島保育園

今月の「食育の日」は、箸やスプーンの正しい持ち方を学び、箸を使って簡単なゲームを行いました。

まず箸の1本持ちから順を追って正しく持つ練習を行いました。まだ正しく持って動かすことができる子は少ないようで、苦戦する様子が見られました。箸は、すくう、つまむ、切るなど食事を摂る時にたくさんの働きをする便利な道具です。『今はできなくても正しい持ち方を覚えて、できるように頑張ろう』と伝えました。箸の持ち方が理解できた後は、小さく切ったスポンジを箸でつまみ、コップに出し入れするゲームを行いました。子どもたちのまなざしがとても真剣だったことが印象席でした。



(箸の持ち方の練習中)



(スポンジ掴みゲーム中)



『正しい箸の持ち方・使い方』

【持ち方のポイント】

- ・親指、人差し指、中指で上のお箸の箸頭から3分の1あたりを持つ。
- ・薬指の第一関節あたりに下のお箸を載せる。
- ・上のお箸と下のお箸の間隔を十分に空ける。

【動かし方のポイント】

- ・下のお箸は動かさない。
- ・動かす指は人差し指と中指だけ。

・親指は支える役割

家族みんなで、箸の持ち方を確認してみてください!! 正しい箸の持ち方、使い方できているかな?



※10月22日(木)に食育カードを配布します。3食分をチェックし、29日(木)まで持て来てください。

ぜひ!親子チェックしてみてくださいね♪

