



食育だより

NO. 1

令和8年度 6月 南保育所

にんじんとれたよ



手つまみ食べ



保育所では楽しく食事することを大切に、また、食に対して興味・関心が持てるよう食材に触れたり、野菜を育てて収穫したりと様々な取組を行っています。

食育だよりでは子どもたちが行っている栽培やクッキングなどの活動を季節毎に紹介しますが、今回は保育所での食事の仕方、どのようなスプーンや皿を使っているかを紹介したいと思います。

大人に食べさせてもらう離乳食を経て、手つまみ食べを始めます。そこで大切にしていることは、自分で食べようとする気持ちです。手でつかみやすいように、野菜はスティック状にしたり切り方を大きめに、ごはんは小さなおにぎりに、食パンはスティック状にするなど工夫をしています。前歯でかじり取る経験をすることで、どのくらいの量を口に入れたら良いのかを覚えていきます。

スプーンと皿

指先でつまんで食べ、手が口に入らなくなったら、また、あそびの中で肘が上がってきたら、握りやすいように持ち手が丸く重みがある**乳児用スプーン**を使い始めます。保育士が介助したり自分でスプーンを握ったりしながら食べています。初めは自分ですくいやすいように縁がある**深皿**を使用し、自分で一口量をすくって食べるようにしています。その後**普通皿**に移行します。スプーンは上手持ちから三点持ちへと進んでいきます。三点持ちをするには持ち手が平たい方が使いやすいので**幼児用スプーン**に移行します。

お箸



幼児用スプーンを使い三点持ちで食器に手を添えたり、小皿を持ったりしてしっかり食べられるようになってから、スプーンとお箸を併用して進めていきます。

幼児クラスになると食器の大きさも大きくなります。

どの食器やスプーン、箸を使うのか、どのくらいの量を食べるのかは個人差が大きいので、ご家庭でもあせらずにお子さんの様子を見ながら進めてもらえたらと思います。

保育所では事務所前に幼児の食事量で展示をしています。乳児はおおよそ8割の量ですので参考にしてください。レシピも置いてありますのでご活用ください。

フィーディングスプーン



離乳食介助用

赤ちゃんが上唇や舌を使って食材を取り込みやすいようにくぼみが浅めになっています。



乳児用スプーン

(おおむね0～2歳児)



幼児用スプーン

(おおむね2歳児後半～幼児)



お箸

(おおむね4・5歳児から)



深皿



普通皿

