

食育だより 2号

2026. 8 改進黨育所 TEL 611-3268

0、1 歳児

自分で食べたい気持ちをはぐくむ食具

0、1 歳児では離乳食を大人に食べさせてもらう段階から自分の手でつかんで食べる、つまんで食べる、スプーンを使って食べると成長に合わせてできることが増えていきます。子どもたちの“自分で食べたい”という気持ちを大切にするために発達に合わせて保育所で使っている食具をご紹介します。

豆皿



手つまみ食べの子に使用しています。食材を触って食べることで、自分で食べようとする気持ちが育ったり、手指の使い方を覚えたりしていきます。

立ち上がり皿



スプーンを使い始めた子に使用しています。縁の部分に高さがあり、スプーンですくいやすくなっています。

遊びの中でも…



食事の場だけでなく、遊びの中で大きく体を動かすことでしっかりと体幹を作ること、指先や手首をしっかりと使って遊ぶことで、椅子に姿勢よく座って、スプーンですくって食べることにつながるようにしています。

4歳児

自分たちで育てた枝豆
おいしかったよ



ぷっくら膨らんでいる枝豆を自分たちで探してちぎって収穫し、塩ゆでにして食べました。ゆでた枝豆のにおいをかいでみると「ポップコーンのにおいがする」と教えてくれました。五感を使って楽しく美味しく食べることができました。



【お手伝い活動】おやつ
とうもろこしの皮をむいたよ

5歳児

保育所のみんながおやつに食べる、とうもろこし40本を5歳児クラスの子もたちで力を合わせて皮むきをしました。「わぁすごいかず、あかちゃんたちもたべるんやんな」と気合いが入る子どもたち。1本、2本と力強く剥いていく中で力加減やコツもつかんだ様子で、「むけたで」と達成感を感じていました。

その後皮をむいたとうもろこしをじっくりと見ながら墨や絵の具で絵も描いて楽しみましたよ。

