



安井保育園 子育てだより

～てをつなごう～ 2024・6月・7月号

西宮市安井町 4-15 TEL 0798-34-6677



保育園の畑では、5月に植えた苗がすくすくと葉を広げ大きくなってきました。梅雨の季節に入りますが、陽の光を浴び水をたくさん吸って美味しそうな野菜が育つのを、子ども達はとても楽しみにしています。収穫した野菜はクッキングをしておいしくいただくので、期待をもって育てています。

安井保育園では毎週木曜日（9時～11時）に園庭を開放しています。親子で一緒に遊んだり同じ年齢の子どもたちと同じ時間を過ごしてみませんか。保育園の子ども達の遊ぶ様子や保育士の関わりなど子育ての参考になればうれしいです。予約は要りません。どの時間に来ていただいてもかまいません。お気軽にお越しください

講座名	日程	対象年齢	募集
新米ママさんと妊婦さんの集い ～ベビーマッサージ～	2024年 6月26日（水） 2024年 9月4日（水）	3ヶ月～12ヶ月児 首が座っているお子様	各日 10組 妊婦さん5人
七夕会	2024年7月5日（金）	1歳以上児	8組
リズムで遊ぼう	2024年11月27日（水）	1歳以上児	各日 10組
親子でリトミック	2024年 8月30日（金）	1歳以上児	10組
親子クッキング	2024年10月23日（火）	2歳以上児	8組
人形劇 クラルテ	2024年10月24日（木）	2歳以上時	8組
ふれあい動物園	2024年10月13日（水）	2歳以上児	8組
クリスマス会	2024年12月20日（金）	1歳以上児	8組
観劇	2025年1月未定	2歳以上児	8組

育児講座ってどんなことしているの？

『季節の行事』

簡単な自己紹介や手遊び等を楽しんだ後、親子で一緒に簡単な製作します。もちろんお持ち帰りできますよ！

『ふれあい動物園・人形劇』

毎年、うさぎ・かめ・モルモット等の小動物やひつじ・やぎ・ポニー等が安井保育園の園庭に遊びに来てくれます。人参や大根やりんご等のえさをあげたり触ってみたりできますよ。

人形劇は劇団クラルテさんが保育園のホールにきて人形劇を見せてくれます。

『新米ママさんと妊婦さんの集い』 10:00～11:00頃

助産師さんに来てもらい、みんなで輪になってベビーマッサージを教えます。マッサージの後は子育ての悩みや保育園について知りたいこと、仕事復帰への不安や困りごとなどもお話出来たらいいですね。もちろん二人目三人目のママさんも大歓迎です。妊婦さんは変化する自分の身体の事や出産後の不安など、助産師や保育士に気軽に相談できる場となればいいと思います。ベビーマッサージも赤ちゃん人形で一緒にやってみませんか。

『リズムで遊ぼう・親子でリトミック』

講師の先生に来ていただきリズムや音楽に合わせて体を動かして遊びます。お家の方も身体を動かしてリフレッシュしましょう。

『親子でクッキング』

もみもみシャカシャカ乳児さんにもできる簡単な工程で、保育園の人気メニューと一緒に作って食べたいと思います。

これなんだろうなあ？
自分で食べたい!!

手づかみ食べについて



首も座り寝返りをして、支えがあればベビーチェアに座れるようになる頃「何をしているのかな？食べてみたいなあ〜」と食べることに興味を持ち始めます。自然とよだれが出たり、口がモグモグ動き出し食べたそうなくさをしたら、離乳食の始まりですね。

スプーンひとさじから始まり、食具（スプーン）を使用し食べさせていきますが、そのうち食べさせてもらっているスプーンを手で握ろうとしたり、前に置いてある離乳食の入ったお皿を「美味しそう！」と思わず手を伸ばしひっくり返してしまうこともあるでしょう。

自分で食べたい!!と自然と手が出るようになったら、手づかみ食べの始まりですね。

手づかみ食べは、手で触ることで物の性質を知り、量の加減や口への運び方を学ぶ大切な経験です。

ほしい食べ物を自分の目で見て、手を動かして触ることで、手と目の協調運動が発達し、口への運び方も上手になっていきます。

また、手で直接触ることにより「これはやわらかいな」「これはつめたいな」などの感覚を知り、覚えていきます。その時に「やわらいからそっと持とうね」「つめたいね〜」と共感し声かけをすることにより、言葉の意味が分かるようにもなっていきますよ。

「自分で」という意欲や好奇心を大事にし、信頼できる大人と共感しながら楽しい食事の時間を過ごす事で、食事を上手くできるようになっていくのです。



手づかみ食べする時のポイント

①座位が安定するように工夫しましょう！

自由に手を使うには、しっかりと安定して座ることが大切です。背もたれに空間があり、食べているうちにだんだんと腰がずり落ちていくようなら、背中にバスタオルなどを置き、背中がまっすぐになりしっかりと座れるようにしてあげましょう。一人で椅子に座れるようになり、足が床についていないようであれば、足置き台を置いて安定させてあげましょう。

②しっかりと咀嚼ができるように確認しながら食事を進めましょう！

手づかみすることで自分の口に適した大きさや量を学んで、一口量がわかるようになってきます。

一口量だけを入れたお皿を子どもの前に置き、手づかみで一口食べてゴックンするのを確認してから、またお皿に一口量を入れてあげましょう。食べ物を口いっぱい詰め込んだり、噛まずに丸呑みし早く食べてしまうことなく、しっかりとよく噛んで飲み込むことが出来るようになりますよ。

③保育園のおすすめ手づかみメニュー

カミカミ練習でスティック野菜をつけることもありましたが、詰め込みがちな子が長い野菜をすべて口に入れてしまうと危険なこともあります。そんな時は、口に押し込めないサイズの輪切り野菜がおすすめです。直径4センチから5センチくらいで5ミリ厚くらいに切り、水のみや昆布＋水などで柔らかくなり過ぎない程度に茹でます。詰め込みがちな子は、最初それを全部口に入れようとします。でも入らない！ので、かぶりつくことになります。口を閉じてひと口サイズを噛みちぎる練習ができますよ。

