

初めての食育行いました

12月4日（木）年少さん初めての食育を実施しました。

子どもたちに少しでも食べ物への興味を持ってもらい、食事の大切さや楽しさをお伝えできるよう、一緒に楽しんで活動できたらと思っています。

今回の食育では、食べ物を箱の中に入れ、中身を当ててもらうゲームをしました。

正解したみんなは大喜び♪

野菜を食べると体の調子が良くなることを伝えと、真剣な表情でお話を聞いてくれた年少さんです。

ゲームの後に、スプーンの持ち方のお勉強。

「バキューン持ち」と箸の持ち方は似ているので箸への移行がスムーズになります。

ネーミングもユニークなのでお子さんも楽しく取り組めるといいですね。

食育を通して、食べ物に興味を持ち、色々な食べ物を食べてみるきっかけになると期待しています。

スプーンのもちかた

1



「バキューン持ち」

ばきゅーんのかたちにする

2



ひとさしゆびに
スプーンをおく

3



おやゆびと
ひとさしゆびで
はさむ



手指の発達を促す遊び

・手遊び

（例えば「きらきら星」の「きらきらひかる」の部分 の手首を繰り返す反す表現は効果的です）

・砂遊び （スコップで砂をすくいバケツに出す）

・洗濯バサミやクリップをつまみ遊ぶ

・小さな穴に物をつまんで入れる

・クレヨンを使って描く

・シールをはがして貼る

・紙類をちぎる

・粘土遊び

