

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おります。

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ると、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 の手首を繰り返し反す表現は効果的です）

砂遊び

（スコップで砂をくいいバケツに出す）

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

