

2018年も残り数日となりました！今年の冬は暖冬と言われていますが、年末に近づくとつれ寒さも厳しくなってきました。

しかし子どもたちは、そんな寒さの中でも、園庭を元気いっぱい走り回って遊んでいます。

これから、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行りだす時期になります。手洗いやうがいですっきりと予防することや、

日頃から、ご飯をしっかりと食べ、体力づくりすることを心掛け、元気いっぱいに気持ちよく新年を迎えましょう！

## 《お箸を上手に使ってお食事をしよう！》

秋が過ぎたあたりから、子どもたちの月齢も上がり、お箸に挑戦する小さいお友達や上手にお箸を使うお友達が多くみられるようになってきました。

お箸が上手に使えると料理もきれいに食べられ、また、綺麗にお食事をする姿は、周りの人を嫌な気持ちにさせません。みんなで楽しく、気持ちよくお食事する為にも、お箸の持ち方の練習をしてみてくださいね。

### ☆1 手に合ったお箸を選ぼう！

手に合ったお箸を使うことが、お箸を上手に使う為の近道！

手首から+3cmが適した長さといわれています。

### ☆2 お箸の正しい持ち方

## ◎お箸を使うまでの道のり◎

### ～1歳半 手づかみ食べ

直接食べ物を掴むことで、食材の固さや温度などを感じとります。また、手につかんだ物を口に運ぶ際の距離感をつかむことも大切な学習です。

### 1歳後半～ スプーンを上から握ろう

初めてスプーンを持つ頃は、上から握り、肘・腕全体を使ってスプーンを使います。だんだんと手首を使って食べられるようになっていきます。

### 2歳頃～ スプーンを下から握ろう

スプーンを使うことが定着してきたら、下から握れるように。下から握りも上手になってきたら、鉛筆持ちにチャレンジ！お箸を上手に使うためには、鉛筆持ちが大切です。焦らず、スプーンでじっくり鉛筆持ちを定着させよう！

### 3歳頃～ お箸に挑戦してみよう

だんだんとお箸に興味をもってきます。お箸の練習は、1本で鉛筆持ちの練習からスタートするのがおすすめです。

\*月齢は目安であり、個人差はあるので、ゆっくりと子どもに合わせて段階をクリアして進んでみてください。

## 【クッキング】

(みのり)

7日(月) 七草粥を作ろう！

15日(火) 春菊の胡麻和えを作ろう！

11日(金) ジャーマンポテトを作ろう！

(めばえ)

11日(金) ジャーマンポテトを作ろう！

18日(金) かぶのゆず和えを作ろう！

17日(木) いよかんを買いに行こう！

24日(木) ほうれん草のお浸しを作ろう！