



日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのが少しずつ早くなり暑くても秋の気配を感じるようになりました。夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体をゆっくり休めることが大切です。夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう。日中は、まだまだ水分補給をしっかりとこない、熱中症予防を心がけていきたいと思います。



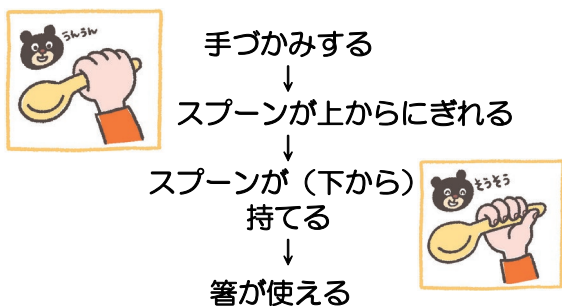
スプーン・フォークなどの持ち方

子どもはそれぞれの段階を経て成長していきます。

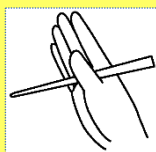
0歳児は離乳食後期の頃から、食べ物に興味を持ちだし、自分で食べたがります。始めは手づかみ、そしてスプーンが食事の道具として使用されるのは、1歳半～2歳前半にかけてとも言われています。

また、箸を使用するようになるのは、一般に3歳を過ぎてからと言われています。

(もちろん個人差はあります)



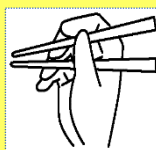
箸の持ち方



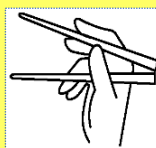
1. 箸の片方(固定ばし)を親指の根元に挟みます。



2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。



3. もう片方の箸(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。



4. 作用箸の支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせます。

姿勢・食べ方

正しい姿勢で食べることです。胃が活動しやすくなり消化もしやすくなります。

足の裏を床にしっかりつけて体を安定させることも大切です。



あいさつ

食事のあいさつには、「食材を育ててくれた人」「食事を作ってくれた人」そして「私たちの体になってくれる食材」への感謝の気持ちが込められていることを伝えましょう。

