



先月末は、梅雨を思わせるような長雨が続き、体調を崩す子が目立ちました。朝晩は涼しくても日中は気温が上がります。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達のため、脱水症状や熱中症になる危険性が高いので気をつけましょう。

夏の疲れが出てくるこの時期、まずは、ゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に遊べるといいですね。



## \*\*\* 食育は食べるマナーから \*\*\*



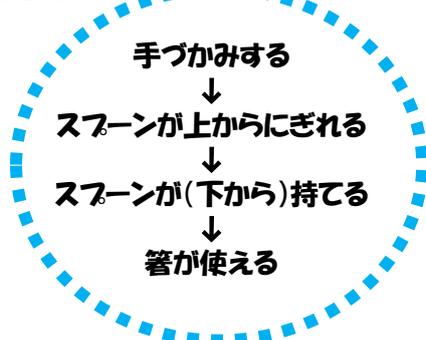
スプーンと箸



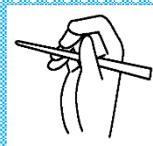
### 《正しい箸の持ち方》

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）



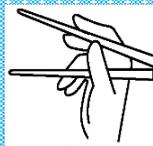
1. 箸の片方（固定ばし）を親指の根元に挟みます。



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せす。

### かぶりつく...



園で収穫したミニトマトは、丸ごと一個渡すことはとても心配です。口の中に入れてしまって、喉につかえたら大変です。手でつまんでかじることを知らせるのですが、最初は分からない子も…。少しずつ慣れると上手に歯で噛んで食べることができました。給食に出るともうこしも、かぶりつくことができない子は「もういらぬい」と言って残してしまいます。『かぶりつく』行為は一見、行儀よくないように思われがちですが、口の機能やことばの発達のために必要なことです。ご家庭でも機会を捉えて、やってみてください。

### 園の畑の様子...



このところの長雨で、たくさん実っていたミニトマトにひび割れが…。まるでサッカーボールのような模様になってしまいました。まだ、青い実をつけているので、もう少し栽培を続けたいと思っています。反対にピーマンやナスは、雨の恵みで元気に生育しています。サツマイモもツルがどんどん伸びて、袋の中のイモの成長が楽しみです。