



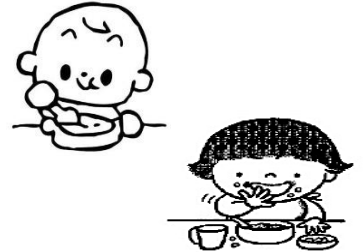
長門市立子育て支援センターだより

子育てお役立て情報

朝夕は涼しくなり、過ごしやすくなりました。秋は「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」ですね。0・1・2歳児にとって食事は「夜に寝て、朝に起きて、昼間に体を動かす」というリズムを整える役割を担っています

手づかみ食べは自分で食べることのスタート

- * 7か月ごろから食べたいものに手を伸ばし、つかんで口に運ぼうとする
- * 手づかみ食べすることで手のひら、指先、指の腹などの使い分けが身につく
- * 手づかみ食べをしっかりとすることで、自分の食べる意欲が育つ
- * 最初はこぼしたりするが、口への運び方をくふうしたりと、様々な力を身につける
- * しっかりと手づかみした手は、スプーンをうまく使えるようになる



発達に応じたスプーンの持ち方

1歳6か月ごろ



手のひら全体で握る

2歳ごろ



親指、人差し指。中指で握る

2歳過ぎ〜



鉛筆の持ち方で握る

0・1・2歳の靴えらび



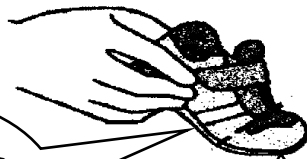
* 子どもの足にフィットし歩きやすい靴を選び
親子で秋を見つけてみてはどうでしょうか

かかとが
しっかり固
定されてい
る

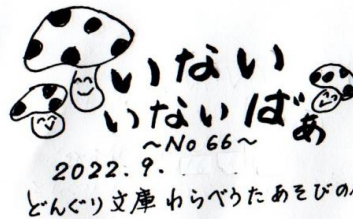


口が大きく開き
ひもやベルトで
調節できる

靴底が前から
3分の1の所で
曲がる



つま先が広く
0.5~1cmの
ゆとりがある



夜になれば
私たちの合唱が...
秋ですね。
♪
♪



＜今月の一冊＞
子どもの好きなバナナや卵
毎日使うオシャレなどろり登場。
明るく元気な「こんいちば」が
聞こえてきます。
色使いもスッキリと。気分よし!!

スギヤマカヲ作 福音館書店

＜わらべうた＞ 虫かご

2 4

	のっほの	にいさん	こっつん	こ (中指)
A	おいばあ	ねえさん	こっつん	こ (薬指)
	あか	ちゃんも	こっつん	こ (小指)
	おかあ	さんも	こっつん	こ (人差し指)
B	ほらね	むし	かご	でき
	た			
C	とうさん	むし	はい	とくれ
	とうさん	むし	はい	とくれ
	りーん	りーん	ちんちろ	りん



手を合わせ、こ
つんこで同じ指
どうしてくつづ
ていく



(お母さん)