

## ことばの教室だより No.2

富士市立幼稚園 ことばの教室

### 言葉の育ちにつながる…たくさん<sup>か</sup>噛もう！

「たくさん噛む」ことで、口の周り・舌の筋力が高まります。発音する時に使う舌や唇、頬の動きがよくなり、話す言葉がはっきりすることにつながります。

毎日の食事に、噛みごたえのある食べ物を取り入れていきましょう。

#### 【噛みごたえのある食材】

- ・ 固いもの
- ・ 繊維質が多いもの



たけのこ



きのこ類



にんじん



豚ロース肉



いか



油あげ

#### 【調理の時には…】

- ・ 食材を大きめに切りましょう。  
千切り→スティック状に切る
- ・ お子さんが食べやすいように小さく切っていませんか？自分の前歯で噛み切れる大きさにしてあげると、噛む回数が増えて、正しい発音につながる土台が自然にできます。

### 言葉の育ちにつながる…手や指先を使おう！

「手や指先を使う」ことで、脳を刺激し、言葉の発達を促します。ご家庭でのちょっとした意識で、お子さんにもできそうなことを挙げてみました。参考にし、手や指先を使うチャンスを見守り、大事にしてみてください。

#### 【手を使う（握る、つかむ）】

- ・ 物を両手でしっかりと持つ
- ・ 抱っこした時にしっかりとつかまる
- ・ 自分で服、靴下を着脱する

#### 【指先を使う】

- ・ ボタンを人差し指と親指でつまんで穴に入れる
- ・ チャックをつまんで引っ張る
- ・ 粘土（指先で伸ばし、こねたり丸めたりする）
- ・ 折り紙（人差し指に力を入れて折り目を付ける）