



平成29年10月
モモキッズ保育ルーム甲子園

10月の目標 食具をしっかり持とう!



実りの秋、食欲の秋ですね。一年中で一番食べ物がおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の給食に、ご家庭での食卓に、旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



♡おはしを上手に持ちたい♡

「おはしを上手に使えるようにしてあげたいな。」

これは、多くの保護者・保育者の願いです。

いつからおはしの練習を始めればいいのか？

どんなおはしを使えばいいのか？トレーニング箸ってどうなの？

自分の持ち方は正しいのか？ など、色々悩んでしまいますよね。



大人のように箸を使って食べるまでには、いくつかの手の発達段階を経ていくことが大切です。

人間の手は、最初のうちは、全部の指が一緒に動きますが、だんだんと『親指とその他の指』に分かれて動くようになります。そうして、『親指・人差し指・中指と薬指・小指』が分離して動くようになります。

食事をする時は、まず手づかみ→指先でつまむ→スプーンを手のひら全体で握る→スプーンを親指で支えて持つ→ペンを持つ時のように各指の先で支える・・・と発達していきます。

スプーンの持ち方も、徐々に変わっていき、鉛筆を持つ時の持ち方で持てるようになってきます。鉛筆持ちで上手にごはんが食べられるようになったら、お箸にチャレンジしてみてもいいでしょう。

お箸の練習をする時のポイント

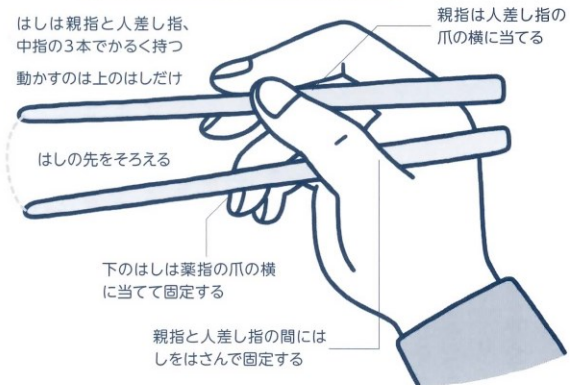
- ① 楽しくやるのが1番です♪
- ② 自分で、やりたい!と思うことが大切。
- ③ まずは『見るだけ参加』でもいいのです!
- ④ 家庭と園が連携しましょう。
- ⑤ 特別な道具は必要ないですよ。
- ⑥ 最初は、ご飯の時間以外で始めましょう。

☆お箸の持ち方☆

まずは1本から始めましょう。

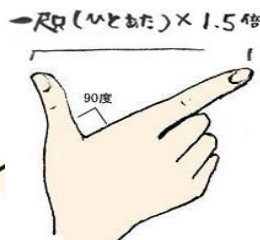
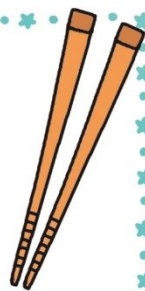
- ① 1本のお箸を親指・人差し指・中指ではさみ、鉛筆握りにする。
- ② ①の状態から2本目を差し込み、薬指の上に載せる。
- ③ 2本のお箸を持ったら、上のお箸だけを動かす練習をする
- ④ 上手に動かせるようになったら、小さく切ったスポンジ（軽く水に浸す）を挟んでお皿に移し替える練習などをしてみましょう!

正しいはしの持ち方



★お箸の選び方★

- ① 素材：木製か竹製
- ② 形：四角か六角で滑り止めのついているもの
- ③ 長さ：親指と人差し指を直角に広げ、その指と指の間の直線の長さ×1.5倍



まわりと比べて焦らなくて大丈夫です。
お子さまの手が、お箸を持つ段階に達しているか、どうぞ確認してみてくださいね♡

献立作成 管理栄養士
ふじなか みずほ