

給食だより 11号

令和3年10月29日 認定こども園一関南保育園

<スプーン・箸の正しい持ち方>

手指の発達に合わせると上手に食具が使えるようになります。

●上握り(1歳～1歳6か月)



手のひら全体で握りこむ。

まだ指先の力が足りず上手にすくえない事もありますが、自分で食べたい気持ちを大切に。

●下握り(1歳～2歳)



スプーンを使うのに慣れてきたら下から握るようにする。親指、ひとさし指、中指の3本を使って下から握る。

●鉛筆もち(2歳から)



将来お箸や鉛筆を上手に使えるようにするためには、スプーンで十分に練習することが大切です。



鉄砲の形を作って持たせると、鉛筆持ちになります。

箸が上手に持てない子、食器を持って食べない子、食べる姿勢が悪い子が多く見られます。園では、持ち方や正しい姿勢を教えています。子供たちは、お父さんやお母さんの持ち方、姿を真似します。家庭でも是非、スプーンや箸の持ち方を確認してみてください。

はしのもちかた

- 3本の指で、はしを1本はさむ
- はしの先をうえとしたにうごく
- もう1本のはしをしたからさしこむ
- したのはしをおさえてもらい、うえのはしをうごく
- じぶんでうえのはしだけを、うごく

はしの選び方

2~3cm

- 子どもの手首から中指の先までの長さ+2~3cmくらいの物を選ぶ
- はしは、やや角張っていて、先端に滑り止めが付いていると、つまみやすい
- プラスチック製より、木製の物のほうが滑りにくい

おちゃわんのもちかた

- ひだりてを、あくしゅのてにする
- そのままのてで、おちゃわんのうえとしたをもつ

マナー

4本の指でつかむ

マナー

ひとさし指でつかむ

マナー

おやゆびをかける

マナー

おやゆびがしたになる