



給食だより

社会福祉法人
虹福祉会
瀬戸こども園
2023年1月19日(木)
土橋・松井・岡本

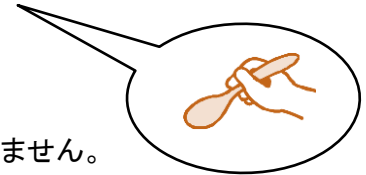
毎月19日は食育の日です。1月は『箸の持ち方』についてお話します。
こども園では子ども一人ひとりの発達に合わせて、食具の使用を進めています。“手づかみ”から始まり“箸”を持ち始める乳幼児期に、食事の時間を通して基本的な持ち方を楽しく身に付けたいですね♪

《食具へ移行する流れ》

離乳食の時期は、手づかみで食材を握ったり・つまんだりして食べる事で、手指・腕・口の発達を促します。また、食材に直接触れる事で食材の感触を知っていきます。ふかし芋やおにぎり・バナナなどを棒状に切ったり、あえてゴロっと大きめに切ったりするのがおすすめです。

離乳食が進んできたら、スプーンやフォークなどの食具を自分で持って食べる事を取り入れましょう！“すくう”“突き刺す”等簡単な動作を繰り返していくうちに、食べ物との距離感や自分の一口量を認識し始めます。月齢が上がってきたら箸の移行に向けて、3本の指で持つ“鉛筆持ち”を練習しましょう。ゼリーやヨーグルト、りんごなどがおすすめです。

“鉛筆持ち”がスムーズになってきたら“箸”への移行時期です。
箸は、スプーン・フォークと違い、指それぞれが異なる動きをしなければなりません。
最初はとても難しいですが、毎日の食事です正しい持ち方を意識することで悪い癖が付く事を防げます。
一度ついた癖は直すことが難しいので、幼児期から箸を正しく持ち使えるよう心掛けると良いですね。練習には白米や麺類、豆類がおすすめです。



発達によっては難しい事もあるので、個々のペースを見ながら段階を追って進めていきましょう(*^-^*)

正しい箸の持ち方

持つ場所は、箸先から約3分の2の部分。上の箸は鉛筆持ち、下の箸は薬指に添えて固定します。食べ物をつまむときは上の箸を動かし、下の箸は動かさないようにします。箸先を細かく開いたり閉じたり出来ると、色々な大きさの食べ物を上手につまめるようになりますよ♪



☆ポイント①☆

上の箸は
“鉛筆持ち”

☆ポイント②☆

下の箸は
“動かさない”

参照：農林水産省