



# 給食だより

社会福祉法人  
虹福祉会  
瀬戸こども園  
2026 年 1 月 19 日(月)  
松井・桑田

毎月 19 日は食育の日です。今月は『箸の持ち方』についてお話します。

箸を使って食事をする文化は希少で、日本はそのうちの 1 つです。箸はつまむ・寄せ集める・切る・かき混ぜる など様々な用途に適した道具です。こども園では、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♪

## <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”      ② 下の箸は“動かさない”



参照：農林水産省

食具の使用は個々の発達に合わせる事が大切です！フォークから箸への移行したては、なかなか上手く扱えない事もありますが、“食事を楽しむ”という事を第一に、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♪

