

食育だより 3月号

村雨こども園・村雨こども園愛分園・村雨こども園なぎさ分園



スプーンやおはしの上手な使い方

・まずは手づかみから

手づかみは「食べる」という動作の大事な一歩です。手で食材の感触を確かめたり、握って口へ運ぶ動作を繰り返すことで上手に食べられるようになります。

① スプーンを握ってみよう（^{うわて}上手持ち）

右の①のように上からギュッとスプーンの柄を握ります。手づかみの時と同じようにひじを曲げて口に運びます。握りやすく、口の大きさにあったものを選びましょう。



② 次は下から握ってみよう（^{したて}下手持ち）

スプーンを上手持ちで上手に食べられるようになったら、「こうやって持ってみようね」と②のように見本を見せたり、手を添えて持ち方を補助してあげます。下手持ちでは手首を使って食べ物をすくい、口に入れる動作を覚えます。

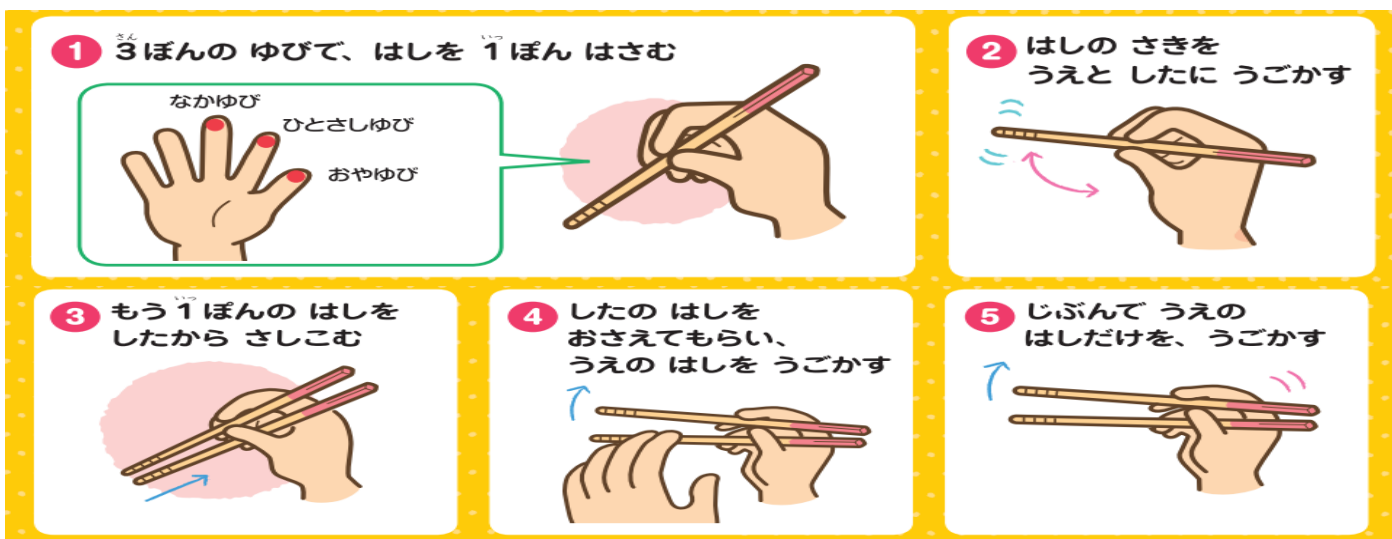


③ 鉛筆持ちはおはしへの準備です

下手持ちで食べられるようになったら③の鉛筆持ちをすすめてみます。鉛筆持ちが習慣づくまで声掛けしたり、やさしく見守ることが大切です。

※おはしを持つための段階を大切にしていけることで、正しい持ち方が身につきます。

④ いよいよおはしデビュー



※スプーンやおはしを上手に使えるようになるには、手遊びや、色鉛筆で色塗りをしたり、ブロックやパズルなどの遊びを通して、楽しみながら手指の発達を促してあげることも上達のポイントです。