



## 食育のねらい

【乳児】 食への欲求を育む

【幼児】 食への感謝の気持ちを育む

令和6年11月

富士わかば保育園



# 食具を使った食べかたいろいろ

手づかみ食べ	上手持ち	下手持ち	ぱくぱく持ち えんぴつ持ち	箸へ
9ヶ月頃～	1歳前後～	1歳半～2歳	2歳頃～	3歳頃～
 <ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物を目で確かめ、手と口、皿と口の距離を確認し、大きさや硬さ、温度を手のひらや指で覚えていく。</li> <li>・自分で食べたい意欲が高まり、手づかみ食べの体験がスプーンの持ち方へ繋がっていく。</li> <li>・一度に全部口に入れないように。</li> <li>・手のひらで口に押し込む→指でつまんで口に入れることに慣れてきたらそろそろスプーンへ。</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・初めは見るだけ→スプーンを持つだけ→大人が手を添えて→自分で一口食べてみると、少しずつ子どもが自分でスプーンを口に運ぶ回数が増えるように手伝い見守り、上手にできたら一緒に喜びましょう。</li> <li>・スプーンの皿部は口に入る量に合った深さの軽いものを選ぶ。</li> <li>・スプーンを握った時に親指がスプーンの柄の外に出るように握る。</li> <li>・ふちに返しがついている皿やふちが深めの皿がスプーンで使いやすい。食べ物をスプーンに乗せやすい形状になると、自分で食べる楽しさが出てきます。</li> <li>・上手持ちで食べることに慣れてきたら下手持ちへ促していきましょう。</li> </ul>		 <ul style="list-style-type: none"> <li>・箸への移行に大切なパクパク持ちと鉛筆持ち。繰り返し繰り返しの直しが大切。</li> <li>・こぼすことが少なくなってくる。</li> <li>・スプーンを持つ反対の手を皿に添えることも伝えていく。</li> <li>・親指、人差し指、中指の3本を使って食べることが十分に定着したら、いよいよ箸への移行の時期。同じ持ち方で箸を握ってみよう。</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・箸の真ん中よりも少し上を持つ。</li> <li>・箸の先は閉じたときにぴったりくっつけて、箸の上はぴたりくっつけない。</li> <li>・二本の箸がぴったりくっついていると食べ物がつかめない。カチカチ音がするように動かす。</li> <li>・箸が上手に持てると鉛筆も上手に持てるように、鉛筆が上手に持てる字が上手に書けるようになります。</li> </ul>

・スプーンのえんぴつ持ちの名人になって、箸や鉛筆にステップアップをしましょう。

・生活や遊びの中でたくさん手と指を使うと発達が促されます。

・食具の対象年齢は目安です。発達に合わせて持ち方を変えていきましょう。

お子さんを見てゆっくり焦らず進めてくことが大切です。



11月20日の献立より

【材料 幼児5人分】

- |          |            |
|----------|------------|
| ・豚肉 125g | ・だし汁 250ml |
| ・大根 500g | ・しょうゆ 30ml |
| ・人参 75g  | ・砂糖 20g    |

【作り方】

- ①豚肉、大根、人参は食べやすい大きさに切る。
  - ②だし汁に①を入れて具が煮立ってきたら調味料を入れて煮る。具が柔らかく煮えたたら出来上がり。
- ◇大根を下茹として冷やすと、味が染みやすく時短に。  
火加減で焦げないように水分を調節してください。