



食具号



- 離乳食について
- スプーンについて
- ◎ 箸について

令和7年11月
富士わかば保育園



箸の練習を始めるときのポイントをお伝えします。これから長く付き合う箸です。

お子さんの今の様子をみながら、焦らずゆっくり進めましょう。

① 箸を持つ準備はできたかな？

- ☐ スプーンを鉛筆持ちでいつでも持てる
- ☐ 鉛筆を正しく持って小さい丸が描ける
- ☐ 指でOKサインが作れる
- ☐ じゃんけんのチョキができる
- ☐ 説明が理解できる(お父さん指、お母さん指、お兄さん指、お姉さん指、赤ちゃん指など)



スプーンで鉛筆持ちがいつでもできるようになるまではスプーンを正しく持って使う練習を続けましょう！

② お子さんの手に合った箸選び

色や柄などいろいろな種類がありますが、手に合わない箸は持ちにくく、扱いづらいです。

お子さんの手に合った箸を選ぶポイントを紹介します。

◇箸に慣れるまでは、お気に入りのキャラクターではなく、軽くて使いやすいものを選びましょう

①長さ…お子さんの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cmの軽い箸が疲れず使いやすいです

②素材…竹か木製

③形 …四角か六角



③ 箸の正しい持ち方

(1) 箸の真ん中より少し上を持つ

◇ 親指を置く位置にシールなど目印があるとわかりやすいです

(2) 上の箸:お父さん指・お母さん指・お兄さん指で鉛筆の様に持つ

◇ 中指の爪の付け根に箸が乗るように持ちます

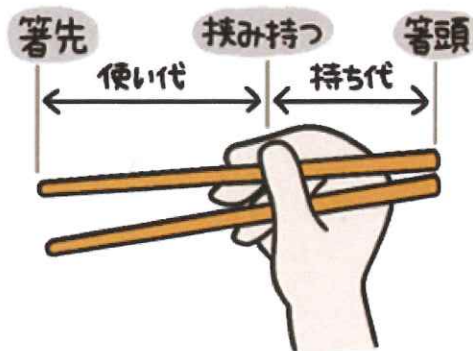
(3) 箸を閉じたときに箸先(口に入る部分)がぴったりとくっつく

(4) 下の箸はお父さん指の付け根で挟み、お姉さん指・赤ちゃん指で支える

◇ 特に小指に力が入ると、手全体が力んでしまうので注意しましょう

(5) 上と下の箸頭(箸の上の部分)はくっつけない

◇ 箸頭がくっついてたままだと、カチカチ動きません



左利きのお子さんは、上のイラストを左手に考え、同じことに気を付けて持ちましょう

・園では、矯正箸(エジソン箸等)は推奨していません。

参考:子どものための食事マナー(株式会社メイト)

- ・練習をしてもすぐに箸が使えるわけではありません
お子さんの『やりたい!』気持ちを大切に、大人はゆったり気長にフォローしましょう
- ・スプーンやフォークを併用しながら『無理をさせない』食事の時間にしましょう
- ・大人が箸の使い方のお手本となって、『やりたい!』の気持ちを高めましょう



④ たくさん手を使って箸を使おう

- ・毎日の生活や遊びの中で箸に繋がる動きを体験すると、食事中にスムーズに使えるようになっていきます
- ・つまむ・手首をひねる・力加減ができる・両手を使う・手と目の連携・両手をバランスよく使う
- ・ばたん留め・ビーズ通し・お絵描き・塗り絵・スプーンで豆移し・粘土をこねる・トングでものをつかむ・折り紙・パズル・服を着る・タオルをしぼる・そうじる・片づけなど



食具号



○ 離乳食について

◎ スプーンについて

○ 箸について

令和7年11月
富士わかば保育園



スプーンを使うときのポイントをお伝えします。食具の始まりのスプーンです。
お子さんの今の様子を見ながら、行ったり来たりしながら進めていきましょう。

一口量が大切!

- ◎ スプーンに1/3~1/2くらいに、**薄く**の**量**が目安。
- ◎ 大人から見ると小さい一口に見えますが、
お子さんの小さな口では噛みやすく、食べやすい量。
丁度いい量が口に入ると、食事のおいしさを感じ
やすくなります。

スプーンの選び方

- ・口に入るスプーンのだ円形の部分が、**お子さんの口の**
1/3~2/3の大きさで、口に入る量に合った深さのもの。
- ・手のひらの1.5倍くらいの長さ。
- ・軽い(木製、プラスチック製)

介助のコツ

- ① スプーンで遊び始めてしまったら無理強いせず、
大人が食べさせる
- ② お子さんが『自分で食べたい』と思う気持ちを育む
- ③ フォークはスプーンが使えるようになってから進める

手の動きを育もう

- ① 手づかみ食べも大切な練習(つまむ・運ぶ)
- ③ 遊びや生活の中でたくさん指先や手首を使うと、
スプーンの持ち方に繋がります
(つまむ・握る・はさむ・すくう・書く・クレヨン・手伝い)

スプーンの持ち方

◎ 個人差があるので、必ず下記の順序で進んでいくとは限りません。
お子さんの今持ちやすい持ち方、今の発達を見て、進めていきましょう。

(1) 上手持ち



- 【握り方】 上からぎゅっと握る。
親指がスプーンの柄の外へ出る。

- ◇ 少しずつスプーンを使う回数が増えるように手伝い、
見守り、上手にできたときは一緒に喜ぶ。

- ◎ 指先を動かす遊び
・積み木をつかんで重ねる にぎる・離す
型はめ遊び 指先でやわらかい紙をちぎる

(3) パクパク持ち・横持ち



- 【握り方】 指先に力が入るように握る。
手全体から余分な力が抜けて、
力の調整ができるようになる。

- ◎ 指先を動かす遊び
・粘土遊び クレヨンでなぐり書き シャベルですくう
おもちゃなどで道具を使う シール貼り
◇ 『すくう・入れる』遊びがスプーンの動きに結びつく。

(2) 下手持ち



- 【握り方】 親指が上から支え、人差し指~小指は
下から包み込むように握る。

- ◇ 肘から腕全体で口に運んでいた動きから、手首を
返して口に運ぶ練習の時期。

- ◎ 指先を動かす遊び
・書く 紙をぐしゃぐしゃ丸める 粘土をちぎる・押す
きらきら星・シール貼り・カード落とし・簡単なパズル

(4) 鉛筆持ち 三点持ち



- 【握り方】 中指は柄の後ろから支えるように握る
すくう→運ぶがスムーズにつながる。
細かい力加減ができるようになってくる。

- ◎ 指先を動かす遊び
・シール貼り ボタンを留める ファスナーの上げ下げ
ペットボトルキャップの開け閉め 線や丸を書く
トングで小さなものをすくう



食具号



◎ 離乳食について

○ スプーンについて

○ 箸について

令和7年11月

富士わかば保育園



離乳食のポイントをお伝えします。ミルクから、いよいよ食事の練習の始まりです。

お子さんの今の様子をみながら、焦らずゆっくり進めましょう。

離乳食の介助のコツ

- ① お子さんが、目や鼻、口で食べ物を確認する
- ② **1さじの量はスプーンに薄く半分くらいの量**
- ③ スプーンは下唇に触れ、上唇が取り込んだら水平にやさしく引き抜く

- ◇ スプーンに大盛りにしない
- ◇ 上あごにすりつけない



かむ力のつけ方

噛む力をつけるために大切なのは、【食べ方・口への取り込み方】です。**下唇にスプーンを置き、お子さんが自分から上唇で食べ物を取り込む**ようにしてあげると、歯ぐきや歯で噛み、舌でのどに送るようになり、噛む力がついていきます。お子さんの口の奥の方や噛みやすいところに食べ物を入れると、噛まずに飲み込みやすくなってしまいます。

初期食

ゴックン



口を閉じてごっくん

1回食

- ◇ 口を開けたら、スプーンの前方部に食べ物を乗せ、下唇の真ん中にスプーンを置く。唇が閉じたら水平に引き抜く。
- ◇ スプーンを上あごにすりついたり、口の奥に入れない
- ◇ ミルク以外のものに慣れていく時期なので、食べる量は気にしない、母乳やミルクは欲しがらだけ与える。

中期食

モグモグ



舌を上下に動かして

もぐもぐ

2回食

- ◇ 口を開けたら、スプーンの前方部に食べ物を乗せ、下唇の真ん中にスプーンを置く。唇が閉じたら水平に引き抜く。
- ◇ スプーンを口の奥まで入れると、【もぐもぐ】の動きができずに飲み込む癖がつきやすい。
- ◇ スプーンやコップで汁物をすすり飲む練習を始める。
- ◇ 床に足の裏がつくように座ると姿勢が安定し、安心して食べられる。

後期食

カミカミ



前歯でかじり取って

かみかみ

3回食

- ◇ バナナくらいの固さの食べ物をかじり取り、ちょうどいい一口量を練習しましょう。
- ◇ 手づかみ食べは『自分で食べたい』意欲を育てます。感触で重さや軟らかさ、つまんで力入れ具合を調整したり、口への運び方を工夫します。たくさん手づかみした手はスプーンをうまく使える手になります。
- ◎ 自分で食べたい気持ちが強くなると、パンなど口に押し込んでしまうことも。危なくないよう見守り『少しずつ食べようね』と、声をかけて下さい。

食事について

- ◇ 食事のリズムをつけていく時期です。
おなかがすく⇒食事⇒遊ぶ・眠る⇒おなかがすく、のリズムをつけましょう。
- ◇ 食事が進まない日もあります！
30分以上になるときは切り上げましょう。
食事時間が長くなると、時間が空かずにおなかがすいていないのに次の食事の時間になってしまいます。
- ◇ 食事で手づかみ食べが難しい時は、おやつで経験できます。つまんで、さわって確かめて口に運ぶ動きをたくさん経験しましょう。