# 食育だより

**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8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)



・スプーンを十分に使いこなせること、反対の手でお皿を支えるなど左右の手を連動できること、指先の力加減の経験が箸を使う力に繋がっていきます。

## ② お子さんの手に合った箸選び

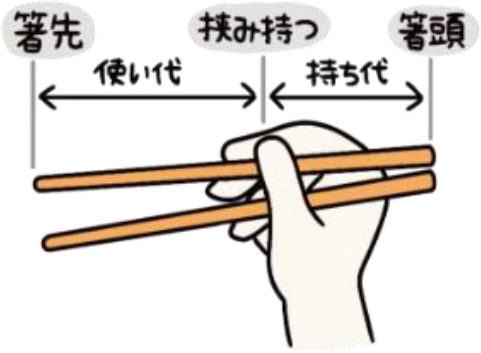
色や柄などいろいろな種類がありますが、手に合わない箸は持ちにくく、扱いづらいです。
お子さんの手に合った箸を選ぶポイントを紹介します。

◇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、手全体がか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)

・練習を始めて、すぐに箸が使いこなせるようになるわけではありません。繰り返し使う中で少しずつ上手になっていきます。お子さんの『やりたい！』気持ちを大切に、お子さんのペースを大切に、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




## 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
・ぼたん留め・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・そうじする・片づけなど