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



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!

～ちょうどいい一口が食べる力に繋がります

◎ スプーンに1/3～1/2くらいに、薄くのる量が目安。
◎ 一口量が多いと、口の中で食べ物をまとめたり
飲み込んだりすることが難しくなります。
◎お子さんの食べる様子に合わせて、ちょうどいい量を
口に運び、飲み込んだことを確認してから次の一口へ。

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

(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

(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
おままごとで道具を使う 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。

(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