



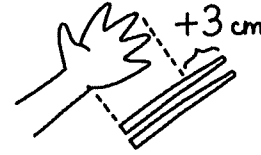
11月 給食だよ!

令和4年11月7日
乃木保育所
栄養士 和田智美

立冬を迎え、朝晩は冷え込む日が続きます。今月は大根、れんこん、ごぼう、里芋など根菜類をたくさん取り入れ、体の温まるメニューを提供しています。これからの寒い季節を元気に乗り越えるためにも旬の美味しい食材を味わってほしいと思います。

さて、保育所ではスプーンやフォークが上手に使えるようになったら箸へ移行します。箸の持ち方や動かし方は、慣れている大人からしたら当たり前のことですが、これから覚える子ども達にとっては大変なことです。今月の給食だよ!では「箸」についてお知らせします。箸への移行がスムーズにできるよう是非参考にしてみてくださいね。

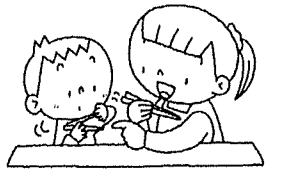
箸の選び方・持ち方



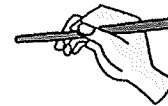
☆長さ…子どもの手の平を広げて、中指の先の長さ
プラス3cm程度

長さの目安：3歳…14cm 4歳…15cm 5歳…16cm

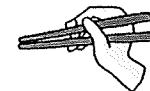
☆形…四角、六角で滑り止めがついていた方が持ちやすく、
摘まみやすい



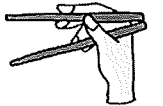
①鉛筆を持つように
箸を1本持つ。



②もう1本の箸を親
指の付け根と薬指
の先ではさむ。



③上の箸だけを動か
すように練習をす
る。



★箸を持つタイミングは個人差があります。焦らず、長い目でみて取り組みましょう。子ども達にとって大人が身近なお手本です。ご家庭でもお子さんと一緒に練習をしてみてください。

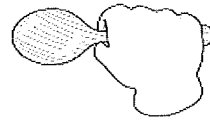
箸へのステップ

☆ステップ1 手づかみ食べ☆



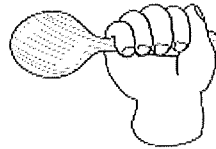
手づかみ食べを思い切り
させてあげましょう。
スプーンを持つための手や
指の動きを獲得できます。

☆ステップ2 上握り☆



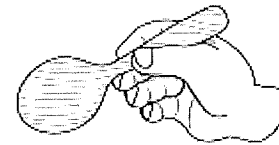
子どもがスプーンに興味
を持ったなら「上握り」に
します。スプーンやフォーク
を上からグーで握ります。

☆ステップ3 下握り☆



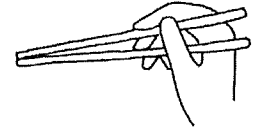
手首が動くようになって
きたら「下握り」にします。
スプーンやフォークを下か
らグーで握ります。

☆ステップ4 鉛筆持ち☆



下握りでスプーンが上手く使え
るようになったら、鉛筆持ちへ移
行します。この持ち方を焦らずじ
っくり習得していくと、箸も上手
に使えるようになります。

☆ステップ5 箸へ☆



箸を持つには手首や指先を上
手に動かす力が必要です。ピース
サインができる、鉛筆で○が書け
る、指先遊びをするなども箸を上
手に持つことに繋がります。