



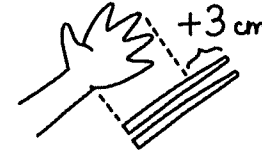
11月 給食だよ!

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おい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。

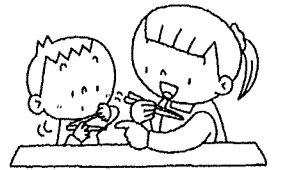
箸の選び方・持ち方



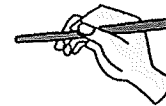
☆長さ…子どもの手の平を広げて、中指の先の長さ
プラス3cm程度

長さの目安：3歳…14cm 4歳…15cm 5歳…16cm

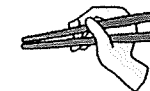
☆形…四角、六角で滑り止めがついていた方が持ちやすく、
摘まみやすい



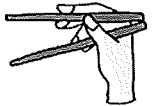
①鉛筆を持つように
箸を1本持つ。



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。

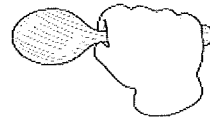
箸へのステップ

☆ステップ1 手づかみ食べ☆



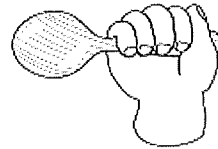
手づかみ食べを思い切りさせてあげましょう。スプーンを持つための手や指の動きを獲得できます。

☆ステップ2 上握り☆



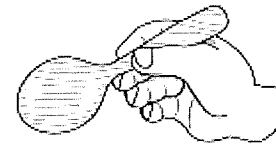
子どもがスプーンに興味を持ったら「上握り」にします。スプーンやフォークを上からグーで握ります。

☆ステップ3 下握り☆



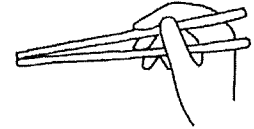
手首が動くようになってきたら「下握り」にします。スプーンやフォークを下からグーで握ります。

☆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。