

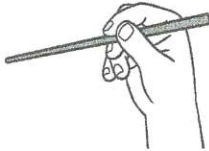


きゅうしょくだより

はしの上手な持ち方

はしに興味をもちはじめたら、子供用のはしを準備してみませんか。
おとなが手本となって、はしの上手な持ち方を練習してみましょう。

上のはしの練習



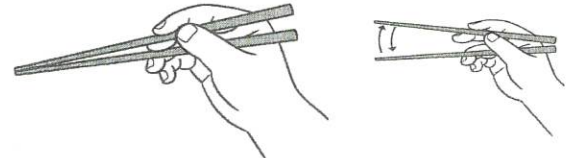
1本ずつ持ってみます。
上のはしは、親指、人差し指、中指を使って、鉛筆のように持ちます。

下のはしの練習



下のはしは、親指の根元にはさんで、薬指で支えて持ちます。親指に少し力をいれると、はしをしっかりと押さえられます。

上と下のはしを一緒に持つ



2本のはしを一緒に持ってみましょう。
動かす時は、上のはしだけを上手に動かします。

子どもに合ったはしの選び方



はしの長さは、はしを持つ手の親指と人差し指を直角(90度)に広げた長さの約1.5倍がよいといわれています。

遊びの中ではしの使い方を練習してみましょう

はしは、すぐに上手に持てるようになるわけではありません。
食事以外にも、遊びを通して練習してみましょう。
スポンジを2cm角くらいに切ったものなど、最初は、はさみやすいものから始め、はさんで持ち上げてみたり、皿から皿へ移したりします。
慣れてきたら、あずきなどのつるつるしたものに挑戦してみましょう。



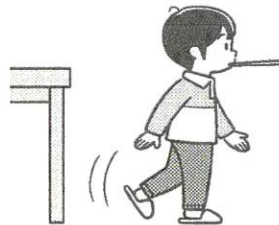
食事の時にやってはいけないこと



・はしをふり回さない



・はしをくわえたまま立ち歩かない



・はしで人を指さない



はしやフォークなどの先端がとがったものは、扱いを間違えると危険です。振り回すと、人を傷つけてしまうことがあります。また、口にくわえたまま転ぶと、大けがにつながる場合があります。間違った使い方は危ないことも伝えましょう。

子どもがはしを正しく使えるようになる一番のポイントは、周りのおとながはしを正しく使って、一緒に食事をすることです。正しいモデルがそばにいれば、こどもたちはよく大人の様子を見ているので、自然とまねて正しい持ち方に近づいていきます。

食事の場面だけでなく、遊びの中にとり入れるなどして、楽しみながらおはしを使える体験を増やして一緒に練習してみましょう。