



きゅうしょくだより



はしと茶わんを上手に持とう！

乳幼児期は、食事の時に手づかみ食べから、スプーン、はしを持って食べるように成長していきます。子どもたちは、食卓でのおとなのはしの持ち方や、茶わんの持ち方を見て、まねをしながら覚えていきます。おとながまずは、正しい見本を見せながら、子どもたちに正しい持ち方を伝えていきましょう。

はしを使い始める時期

スプーンを「鉛筆持ち」して上手に使えるようになってからがよいでしょう。また、親指、中指、人差し指でつまむ動きができるようになると、はしを使って食べるための準備となります。スプーンから、はしへ移行する時期は、子ども一人ひとりの発達過程に合わせる事が大切です。それまでに、シール貼り、ひも通し、簡単な折り紙などで、手指のトレーニングをすることもおすすめです。

子どもに適切なはしの選び方・持ち方

はしの素材は木製で、丸くない角のあるものが滑りにくいでしょう。長さは、子どもの手の長さより2～3cm長い方が良いでしょう。

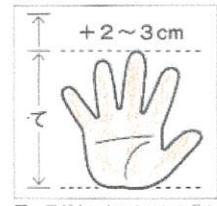
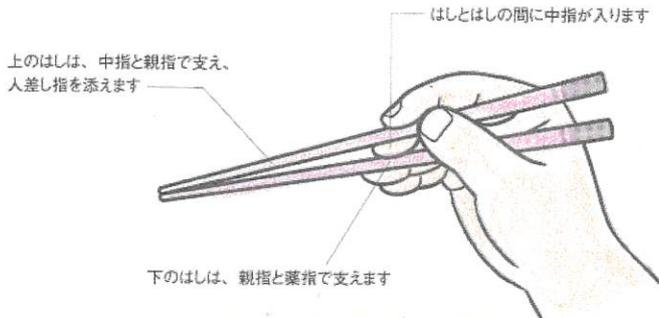


図 子どもに合ったはしの長さ

はしの持ち方



子どもに適切なお茶わんの選び方・持ち方

子どもが使う茶わんの大きさは、子どもが手を開いて親指で茶わんのふちを、そのほかの指で糸底を持つことができるものを選ぶようにしましょう。

茶わんの持ち方



はしでいろいろなものを
はさんでみよう！



小さく切ったスポンジや毛糸
などで試してみよう