

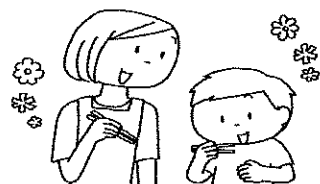


なのはなだより

令和5年9月 きゅうしょくしつ

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。寒暖差で自律神経の乱れから体調を崩しやすく秋バテになりやすいので、しっかり睡眠をとってバランスの良い食事を心掛けましょう。少し涼しくなると水分補給を忘れがちですが、まだまだ熱中症になりやすい時期なので保育所でもこまめに水分補給をしていきたいと思ひます。

フォークや箸が上手に持てるかな??



手づかみ食べの時期が終わり、スプーン・フォークも上手に持てるようになったら次は箸に移行するといひですね。あまりに早くから持たせても上手に動かせず、握り箸になったり箸で上手につかめずかきこんで食べるようになったりするので逆効果です。姿勢も悪くなり、猫背や犬食いになってしまう事もあります。

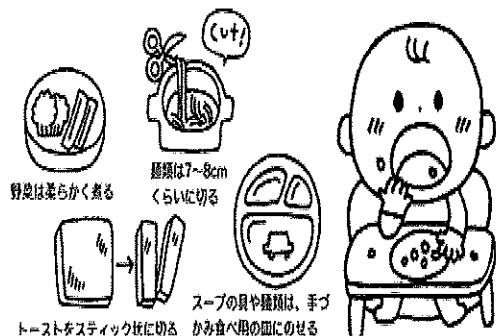
箸を持ち始める時期は2歳半～3歳くらいと言われています。1歳から自分の手で道具を使って食べるようになりますが、この時期に手の動かし方を学びます。保育所でも上手にフォーク・箸が持てるように子どもたちに日々声をかけていきたいと思ひます。保育所での食事は1回なので、お家でも一緒にご飯を食べながらフォークや箸をどんなふうにかけているか見てあげてください。今月は年齢別の持ち方を紹介したいと思ひますので参考にしてみてください。

～持つ練習をしてみよう～

0歳

10か月頃になると、多くの赤ちゃんが食べ物を認識して手を出すようになります。自分で食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいように調理方法や盛り付けを工夫しましょう。手づかみで食べる仕草がフォークを持って食べる動きにつながっていきます。

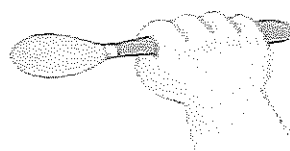
(野菜をスティック状に切って柔らかく煮て、食べやすいように工夫してあげましょう。)



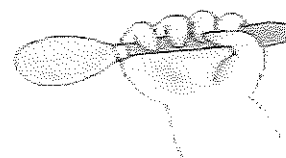
1歳

フォーク(スプーン)を使い始めると、手首や指先の発達段階に応じて持ち方に变化が見られます。スプーンを『鉄棒握り(順手)』で持って食べれるようになったら、『鉄棒握り(逆手)』に持ちかえます。逆手で上手に持って食べれるようになったら正しくフォークを持つようにしていきましょう。

持ち方 鉄棒握り(順手)



鉄棒握り(逆手)



手首の返しが上手になると

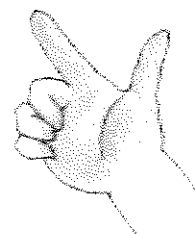
2歳

鉄棒握り(逆手)が上手に持てるようになると次は『えんぴつ持ち』になります。箸を持つときの基本の持ち方になります。ここでしっかりと持って食べることができないと、変な癖がついてしまいますのでお家でえんぴつ持ちで食べられるように声をかけてあげましょう。

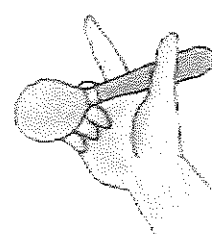
子どもたちにバキューンの指だよと声をかけています。

持ち方(えんぴつ持ち)

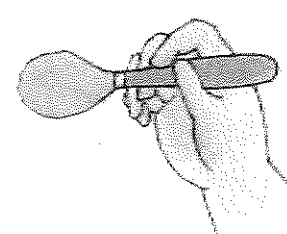
①鉄砲の形を作る。(バキューン持ち)



②中指の上にスプーンを乗せる。



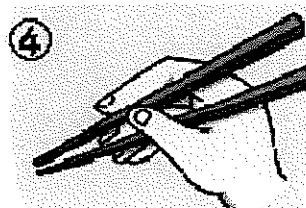
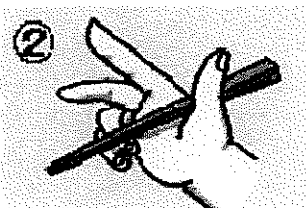
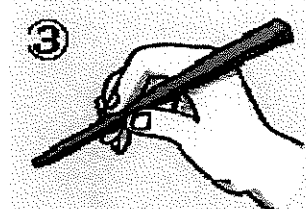
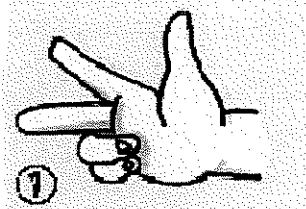
③親指とひとさし指をそっと添える。



中指がスプーンの上に掛かってしまうと箸を使う時に、変な持ち方になりやすいので気を付けましょう

3～5歳

スプーンがえんぴつ持ちで食べられるようになれば箸に移行するタイミングです。持ちたいからと早くから箸を持たせると大人になっても変な持ち方になります。(市販の矯正箸が売っていますが、普通の箸を持った時に力の入れ方が分からず上手に持つことができなくなるのであまりおすすめしません)



- ① まずはこのかたちから練習 薬指と小指をしっかりくっつけて。
- ② 下の箸は親指で挟んで薬指の上を通ります。
- ③ 上の箸は鉛筆と同じ3本の指でそっと優しくつまむ感じに。
- ④ 箸と箸の間を空けて持つように心がけましょう。

※フォークや箸を上手に持つには普段の生活の中で手先を使う遊びを取り入れるといいです。特に紙飛行機を飛ばす時の指の形はえんぴつ持ちになるので、親子で楽しく飛ばして遊んでみるのもいいですね。