

令和6年12月 きゅうしょくしつ

## はしを使って食事ができるように

今月かられんげ組では、ご家庭での様子を聞きながら数名ずつ箸を使いながら給食を食べるようになりました。今は、バキューンの手で上手にフォークを持って食べられるよう声をかけ見守りながら給食を食べています。まずはフォークがえんぴつ持ちで持っているのか、お家で食事をしている時に試してみてください。子どもさんによっては食べやすいからと上から握って食べている子どももいます。えんぴつ持ちが出来ていない時から箸を持って食べると、にぎり箸で食べる癖ができてしまったり上手に食べられず手づかみで食べたりする子どももいます。スプーン・フォークの正しい持ち方を身につけておくと、無理なく箸に移行することができます。いきなり箸の持ち方を教えるのではなく、その前から移行するための準備をしましょう！穴のあいた矯正箸を使うと食べる事はできますが、えんぴつ持ちで箸を持つことができなくなりますのでおすすめしません。まずはしっかりとえんぴつ持ちができるよう見守ってあげましょう。

### どんな持ち方をしているかな？ステップごとに確認しよう

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変化が見られます。スプーンを“鉄棒握り（逆手）”で持って食べていたらそろそろ正しくスプーンが持てるようにしていきましょう。



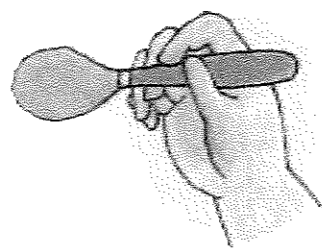
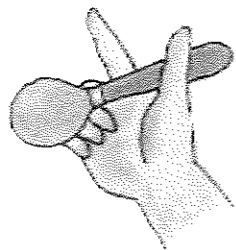
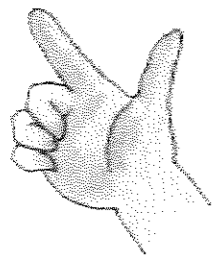
#### ◎えんぴつ持ち

(箸が上手に持てるようれんげ組ではこの持ち方になるよう声をかけています)

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。

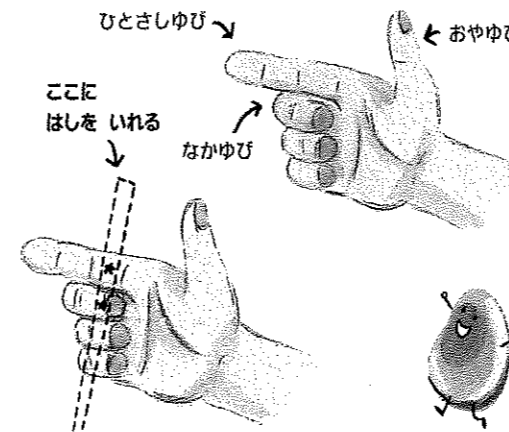


※中指がスプーンの上にかかってしまうと箸を使う時、変な形になりやすいので気を付けましょう

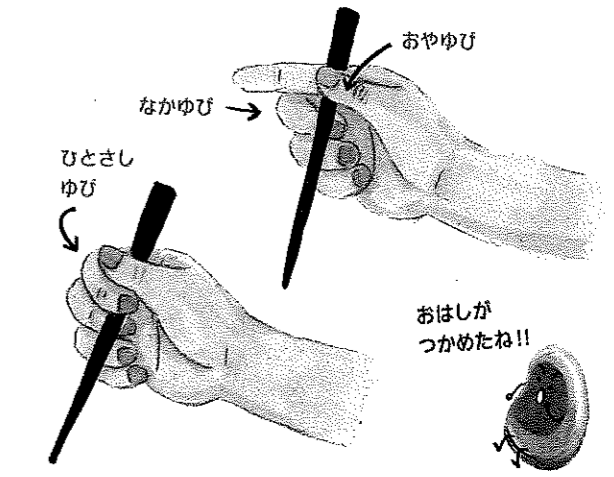
## はしをもってみよう

箸の持ち方・使い方が分かるようになってきたら、こぼしながら食事ができるようになります。箸を使って食べようとしている姿を認め、自信につなげていこうに見守りましょう。保育所でも友だちの姿から刺激を受けて、使ってみようとする姿もあり「家でお母さんと一緒に箸の練習してるよ」と給食時に話している子どももいます。“自分も箸を使えるようになりたい”という気持ちが出てきているのでタイミングを見ながら個別に箸に移行していこうと思っています。

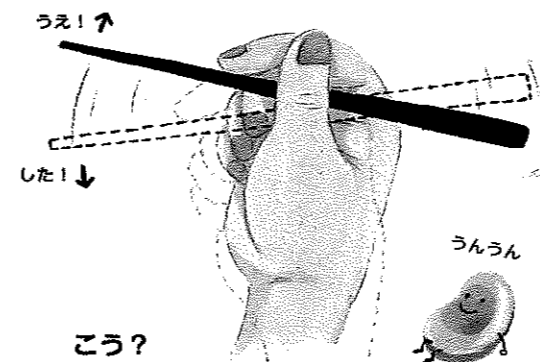
① まずは親指と人差し指を伸ばしたかたちにして、一本の箸を★の所に置きましょう



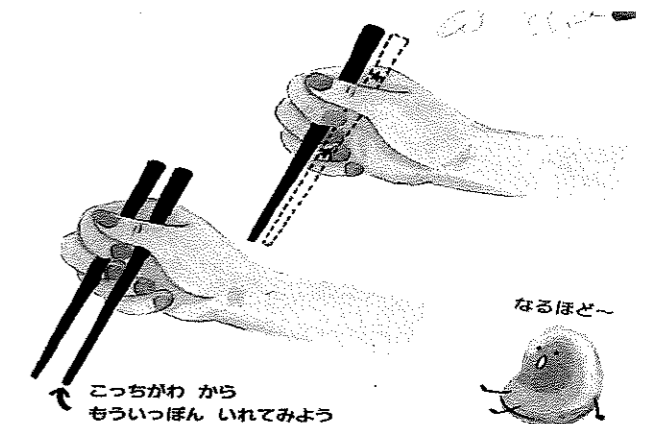
②親指と人差し指で箸をおさえましょう



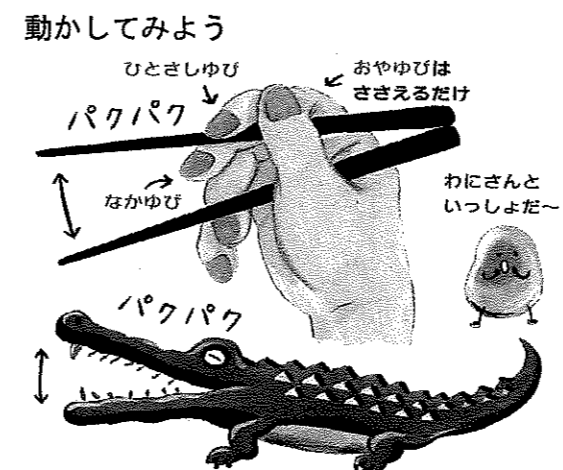
③つぎはお箸を上と下に動かしてみよう



④つぎはもう一本の箸を入れてみよう



⑤人差し指と中指で上の箸をおさえて動かしてみよう



よし! そのままつかんでみよう。

