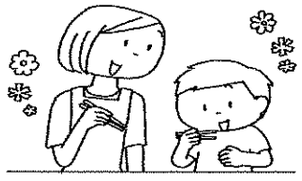
なのはなだより

令和８年９月　きゅうしょくしつ

子どもたちが楽しみにしていた夏まつりも無事に終わり、朝夕も少しずつ涼しくなり秋を感じるようになりました。少しずつ運動会の練習などで活動量が増え、子どもたちの食欲が増進すると思います。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。今月より、れんげ組では食事の時に箸を使いながら食べ始めました。まだ個人差もあるのでフォークも準備し無理なく移行していこうと思っています。

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いですね。あまりに早くから持たせても、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。

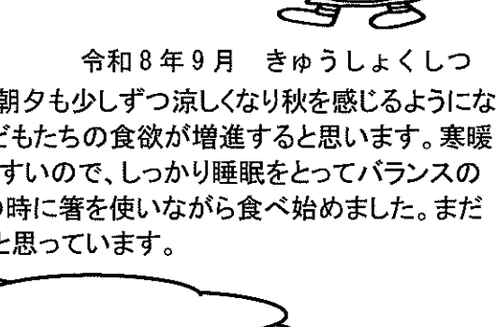
箸を持ち始める時期は2歳半～3歳くらいと言われています。1歳から自分の手で道具を使って食べるようになりますが、この時期に手の動かし方を学びます。保育所でも上手にフォーク・箸が持てるように日々子どもたちに声をかけていきたいと思います。保育所での食事は1回なので、お家でも一緒にご飯を食べながらフォークや箸をどんなふうに持っているか見てあげてください。今月は年齢別の持ち方を紹介したいと思いますので参考にしてみてください。

～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。

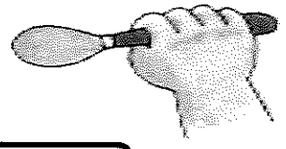
（野菜をスティック状に切って柔らかく煮て、食べやすいように工夫してあげましょう。）



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変化が見られます。スプーンを『鉄棒握り（順手）』で持って食べら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られるようになったら正しくフォークを持てるようにしていきましょう。

持ち方　鉄棒握り（順手）



手首の返しが上手になると

鉄棒握り（逆手）

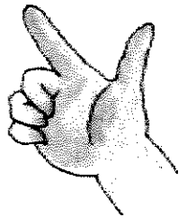
２歳

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。

持ち方（えんぴつ持ち）

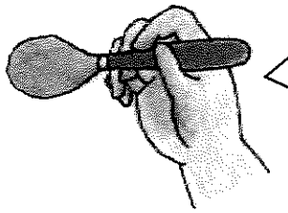
子どもたちにバキューンの指だよと声をかけています。

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。

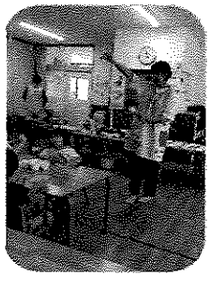


中指がスプーンの上に掛かってしまうと箸を使う時に、変な持ち方になりやすいので気を付けましょう

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。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、自信につなげていくように見守りましょう。まずはフォークがえんぴつ持ちで持てているのか、お家で食事をしている時に見てみて下さい。えんぴつ持ちができ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。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！れんげ組では“箸を使えるようになりたい”という気持ちが少しずつ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。**持ち方については別紙に載せていますのでご覧ください。**

（市販で矯正箸が売れていますが、穴に指を通す矯正箸は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ります。使用する場合は穴の無い矯正箸をおススメします。子どもさんによっては保育所で箸を始める時に穴が無いと戸惑う姿も見られます。）

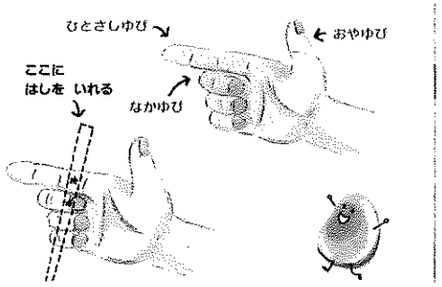


※フォークや箸を上手に持つには普段の生活の中で手先を使う遊びを取り入れるといいです。特に紙飛行機を飛ばす時の指の形はえんぴつ持ちになるので、親子で楽しく飛ばして遊んでみてもいいですね。また、お絵描きしている時のペンの持ち方にも注目してみて下さい。上手に持っていると箸への移行がスムーズになります。

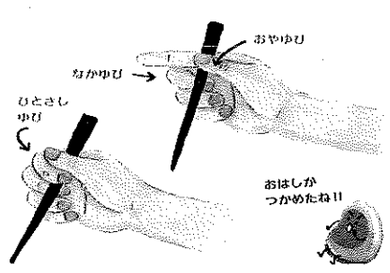
はしをもってみよう！

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、自信につなげていくように見守りましょう。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てているのか、お家で食事をしている時に見てみて下さい。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！“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。

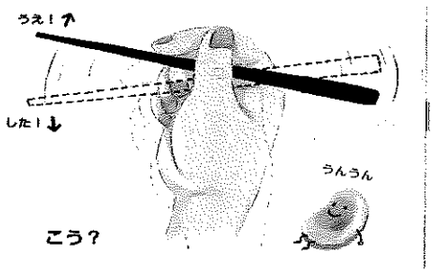
① まずは親指と人差し指を伸ばしたかたちにして、一本の箸を★の所に置きましょう



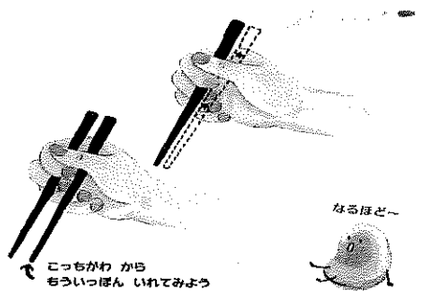
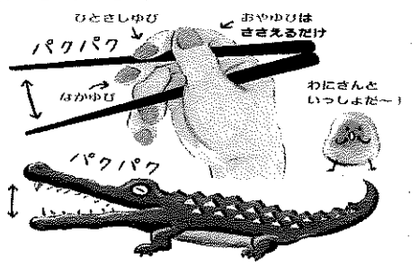
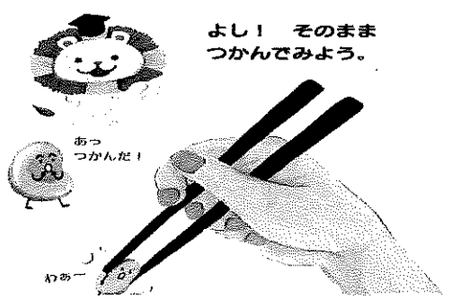
②親指と人差し指で箸をおさえましょう



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