

給食・食育だより

No. 8

平成25年11月1日

南日野保育園

おはしを正しく使いましょう！ ～スプーンからはしまで～

おはしの扱いは食事マナーの基本であると共に、子どもたちに正しく伝えていきたい日本の食文化でもあります。はしの扱いが上手になれば食べ物を粗末にしなくなり、きれいに食べることができるようになります。子どもの食べる意欲を大切にしながら、さいしょは、手つかみから発達・性格に応じて段階的に、教えていきましょう。月齢は目安です。

11ヶ月頃

スプーンを持って食べようとするが、まだ自分では食べられません。
子どもは自分の手にしたスプーンで最後の一口を口にすると、自分で食べたという満足感を持つことができるので、子どもの手にしたスプーンですくって口に運んであげましょう。

1歳6ヶ月頃

スプーンだけでなくフォークも使うようになります。
スプーンやフォークの柄を上から握るように持っているのを、下から軽く鉛筆を握るような持ち方に変えていきましょう。フォークの使い方（刺す・すくうなど）を通して力の加減を伝えます。

2歳前後頃

はしに興味を持ち、使いたい気持ちが出てきます。
「はしを使いたい」気持ちをくんで、持たせてみましょう。はじめは上手に食べられず、ポロポロこぼしてしまうので、自分からフォークやスプーンに持ち替える子がほとんどです。

3歳

はしを使えるようになってきますが、まだ上手には扱えません。
上手にはして食べられないうちは、「あと〇回おはしで食べたら取り替えようね」と、スプーンやフォークも併用させましょう。毎日はしを使う経験をしながらも、食べる意欲をなくさないようにします。また子どもは周囲の大人の食べ方をよく見ているので、大人も正しいはし使いを心がけたいものです。

3歳以降

3歳以降では、正しく持てるが使えない子が目立ちます。
正しい持ち方ができる = 正しく使えるとは限りません。
一因としては手指の力がまだまだ不足していることが考えられます。
手指の力を、遊びの中で育てていきましょう。

- 指先の力やコントロールを身につける遊び
おはじき ドミノ倒し ピンセットでつまむ遊び
- 指先を自由に動かす遊び
豆つまみ 紙ちぎり ポタンかけ

