



3月号
令和8年2月25日
新川北保育園

～食具の使い方～



【1歳児】

手のひら全体で握る
上から手のひら全体でつかんで、ひじを曲げたり、腕全体を動かしたりしながら口元にスプーンを持っていきます。

【2歳児前後】

手首を内側から外側にそらすことやスプーンを徐々に正面からいれることができるようになります。

【3歳児前後】

スプーンをうまく口まで運べるようになってきたら、親指・人差し指・中指でスプーンの柄を握る、正しい持ち方を知らせていきます。

☆箸を使い始める前に確認したいポイント

- ・スプーンの鉛筆持ちが安定しているか…上の橋の持ち方は鉛筆の持ち方と同じです。
- ・鉛筆を正しく持って線が描けているか…強い筆圧で線が描けることは、上の箸を正しく動かすことにつながります。

「箸の使い方」～持ち方と動かし方～

1
正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。

2
上のはしを「1」の字を書くようにたてに動かす。

3
もう1本のはしを下のはしとして、親指のつけ根と薬指の先ではさむ。

4
上のはしだけを動かすように練習する。
下のはしは動かさない

食具として箸を正しく使うことは、マナーの面からも大切です。

箸を持つ時期が早すぎると、手指の発達が追いついていないため、間違った持ち方になってしまう可能性があります。

まずはスプーンやフォークを鉛筆持ちできるように練習することがおすすめです。

鉛筆持ちで上手に食べることができるようになったら、箸の練習を始めましょう。

子どもは、一緒に食べる大人の真似をしながら学んでいきます。

大人も正しく箸を使い、見本を見せてあげましょう。

～1年を振り返って～

毎日の食事は大切な食育の1つです。保育園では食事の前の手洗いや挨拶など、基本的な生活習慣を身に付けることや、給食に旬の食材や地元の食材、行事にちなんだメニューを取り入れ、

子どもたちが興味・関心をもって、日常の食事を大切に、おいしく、楽しく、しっかり食べることが出来るように努めてきました。

この1年間のお子さんのご家庭での様子や成長は、いかがでしたか。

子どもたちの健やかな成長を願い、今後も食育の推進に取り組んでいきたいと思ひます。