給食だより

令和５年(2023 年)12 月号
八王子市子どもの教育・保育推進課
栄養士

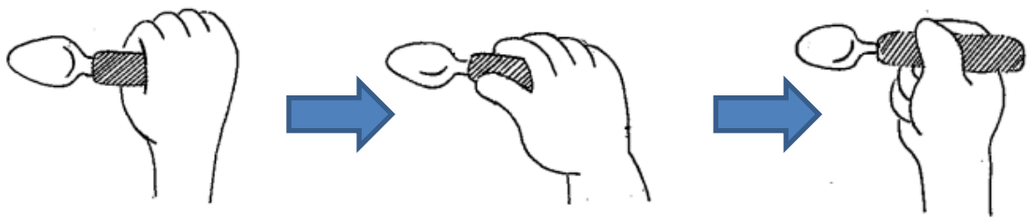
今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。空気が乾燥して風邪を引きやすい時季になります。バランスのよい食事と手洗い、うがいをして、元気に新しい年を迎えたいですね。

12月の給食だよりは、箸の持ち方について取り上げます。ぜひ、ご家庭でも参考にしてみてください。

◆食具の持ち方の発達について

赤ちゃんの頃は食べさせてもらっていた食事が、だんだんと自分で食べられるようになり、手づかみ、スプーン・フォーク、箸へステップアップしていきます。保育園では、お子様の成長に合わせてスプーンやフォークから箸へ移行できるように取り組みをしています。ご家庭でも、箸やスプーンの持ち方を、親子で再確認してみてください。

スプーンやフォークの持ち方は、成長段階があります。1 歳過ぎた頃から、スプーンやフォークに興味をもち始めるお子さんが出てきます。スプーンの持ち方は以下順でできるようになってきます。



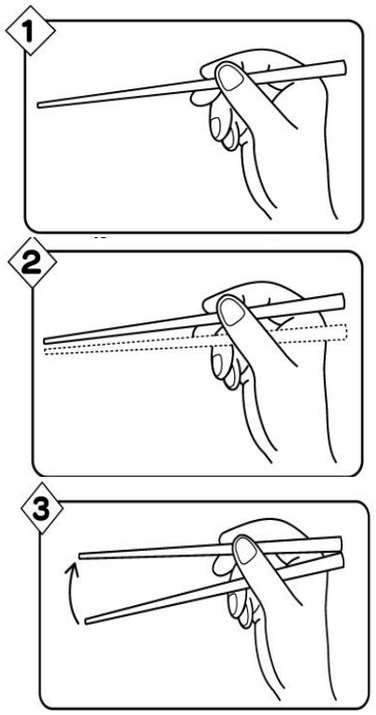
①掌握握り（丸掴み）　②指握り　③鉛筆持ち（三つ指握り）

大人が使っているところをさりげなく見せたり、お子さんが自分でやってみてもうまくいかない時には、大人が食具に手を添えて動きを教えてあげてもいいかもしれません。

手づかみ食べや、食具の興味・関心はお子さんによって個人差があります。「周りの子が使い始めているからそろそろ使い始めないと・・・」と周囲と比べる必要はありません。その子のペースで取り組んでいけると良いですね！

◆箸の持ち方について

箸の開始の目安は満3歳くらいからといわれています。ただ個人差があるため、お子さんの様子を見ながら使い始めてみましょう。正しく持てるようになるのは、5～6 歳ころが目安です。長い目で見て少しずつ練習できるといいですね。正しい持ち方を下のイラストで紹介します。ぜひ、参考にしてみてください。



① えんぴつを持つように、1 本を持つ。中指の爪の横にあてるようにし、親指と人指し指で軽くはさむようにする。
人差し指を下に下げたり、中指を上にあげたり、動かす練習をしてみる。

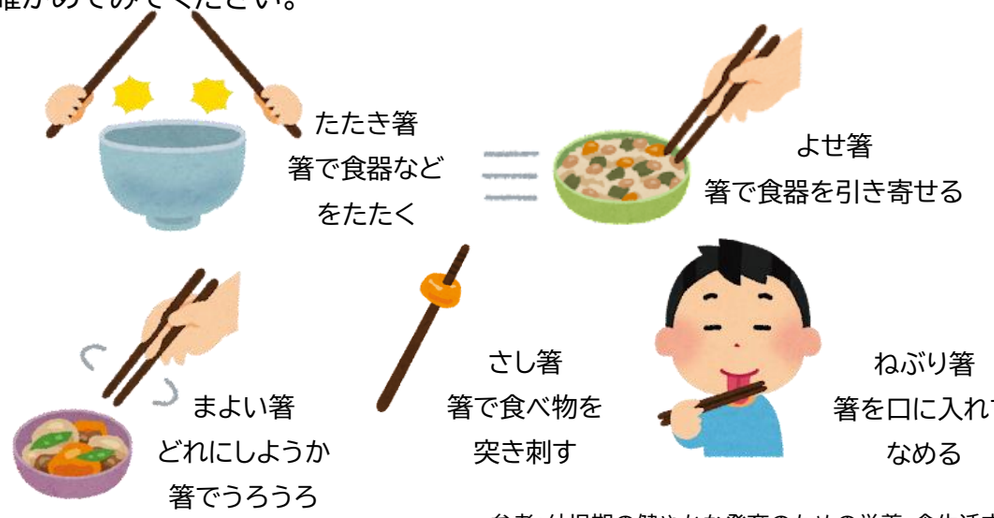
② 点線の部分にもう１本を入れ、薬指の爪の横に置くようにする。

③ 上の箸だけを親指を支点にして、中指で持ち上げて動かす。

食事中に練習するのもいいですし、スポンジを小さく切って遊びの中で楽しみながら箸の練習をするのも良いかもしれません。繰り返しの中で、習得していきます。焦らず、食事を楽しみましょう。

◆箸のマナーについて

箸の使い方はいろいろなルールがあります。誤った使い方の一部を紹介します。ぜひ、ご家庭でも確かめてみてください。



参考：幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド
ナツメ社「食育ガイド＆おたよりデータ集」 ひかりのくに「保育者のための食育サポートブック」