



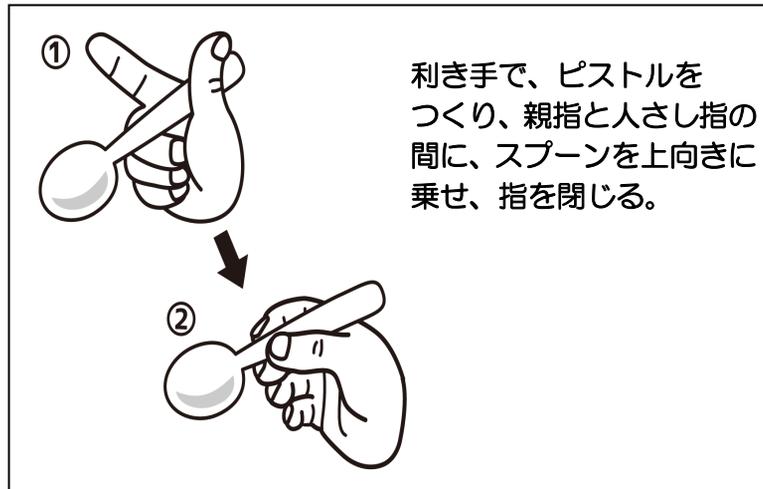
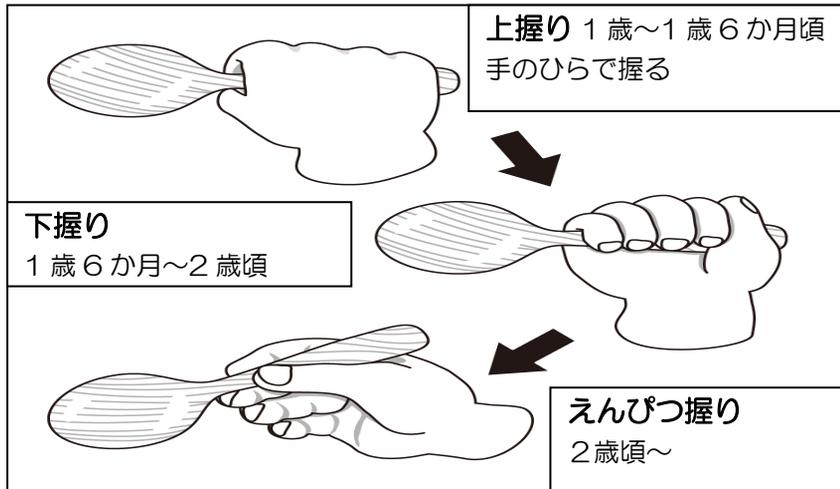
# 給食メモ

2022年12月 箱舟保育園

## スプーンとお箸

子どもはそれぞれの段階を経て、成長していきます。しかし、周りが教えないと、新たなステップに正しくあがるのは、難しいようです。きちんと出来るようになったら、ステップアップしていきましょう。

手づかみをする ⇒ スプーンが上から握れる ⇒ スプーンが（下から）持てる ⇒ お箸が使える



### スプーンを使い始める時期は？

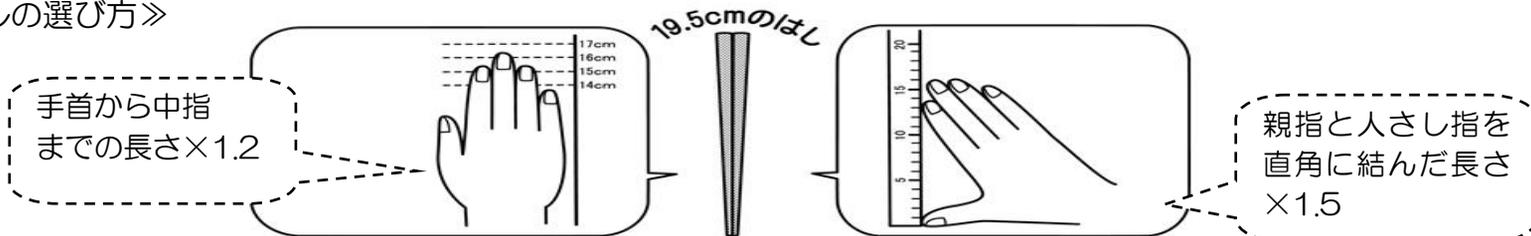
スプーンを食事の道具として使用されるのは、1歳半とも2歳半にかけてとも言われています。また箸を使用するようになるのは、一般には3歳過ぎてからとも言われています。

**きくぐみは11月から箸を使つての食事がスタートしました。ご家庭でいま一度、正しくスプーンが持っているか？また、箸の持ち方も食事の度に確認していただき、持ていなければ、持てるように冬休みにしっかりとおさらいをお願いします！**

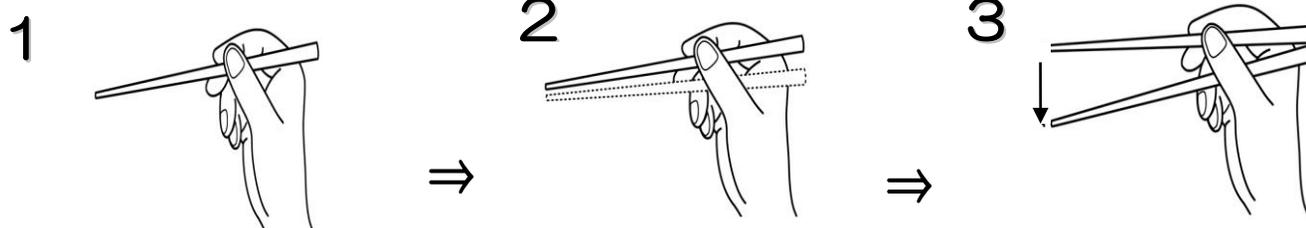
### はしを上手に使おう！！

はしを上手に使うと、さまざまな動作ができ、スムーズに食事ができます。

### 《はしの選び方》



### 《はしの持ち方 3ステップ》



正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。

もう1本のはしを点線の部分に入れる。

上手に持てたら、上のはしだけ動かす。使う時は人差し指と中指のみで、親指は箸を支えています。

### はしが子どもの小さな手にあっているかな？ 使いやすいかな？

太さ・・・先が太いと、さく、すくう、つまむ、くるむなどの操作が難しくなります。握るところが太いと、子どもの指で2本のはしを押さえることが難しくなります。

重さ・・・重すぎると、指に負担がかかり、ストレスが生じてイライラしちゃいます。

長さ・・・長すぎると箸の操作が難しくなります。

材質・・・竹や木の素材を活かしたものが使いやすいです。

食具の正しい使い方は、一朝一夕に習得できるわけではありません。ですが、皆でマナーよく食事をするためにも、正しく食具が使えることは、とても大切です。毎日、毎食コツコツと、ご家庭と保育園と一緒に、指導していきましょう！

毎月配布される献立表を参考にして、保育園と家庭の食事内容が重ならないよう配慮をお願いいたします。