



スプーンとお箸

0・1・2
歳児

箸につながる スプーン の持ち方

箸を持ち始めるのは3歳を過ぎてから。それまでに、発達に合わせてスプーンを持って使う経験を重ねることで、箸へと自然な形で移行していきます。

① 手づかみ食べ
(生後9か月頃～)

ひじを起点に、つかんだ物を口に運ぶ。

ワンポイント

手づかみ食べの頃からスプーンは置いておきましょう。自然に興味をもち始めます。

② 上手握り
(1歳～1歳半頃)

柄の部分を上から握る。

じょうずに
食べられる
かな～



ワンポイント

鉛筆握りは、手首がなめらかに動くようになってから。クレヨンなどがうまく握れていれば移行して。

③ 下手握り (1歳半～2歳頃)



柄の部分を下から握る。

③ 鉛筆握り (2歳頃～)



スプーンの柄の部分をも、3本の指で持つ。



※発達には個人差があります

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てから、ステップアップしていきましょう！

きくぐみは20日から箸を使っの給食がスタートします。 ご家庭でいま一度、正しくスプーンが持てているか？

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、しっかりとご指導をお願いします！

親子で確認 箸の持ち方

箸への移行は、子どもの様子を見ながら、家庭と園で連携して進めていきましょう。



① 親指、人さし指、中指を突き出し、図のような形にする。



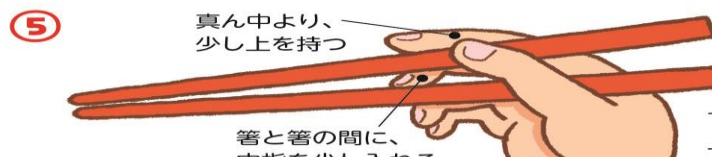
② 鉛筆を持つように、3本の指で箸を持つ。



③ 先を持ち上げて、横向きになるようにする。



④ もう1本の箸を、親指の付け根と、薬指の上に載せる。



⑤ 真ん中より、少し上を持つ
箸と箸の間に、中指を少し入れる
箸の間に中指の先を入れて持つ。

下の箸は動かさず、上の箸だけ動かす

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。