

たのしくたべようニュース

スプーンとはしの持ち方

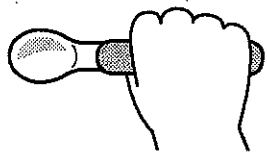
スプーンやはしは、食事の時に欠かせない道具です。子どもにとって、スプーンは自分で操作する初めての食具といえます。子どもたちの食べる意欲を損なうことがないようにかかわることが大切です。



スプーンの持ち方

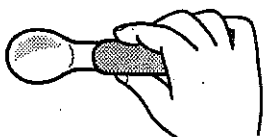
スプーンを持たせるタイミングは、遊びの中で、ひじや肩を自分の意思で動かし、ものを握ったり、離したりが自由にできるようになることがひとつの目安といえます。クレヨンを持って、なぐり書きができるようなら、スプーンを使える可能性が高いといえます。クレヨンを持つことは、スプーンを持つ練習にもなります。

① 上握り(1歳~1歳半)




手のひら全体で握り込みます。

② 指3本の上握り(1歳半~2歳頃)



親指、人差し指、中指の3本を使い、やわらかくスプーンを握ります。

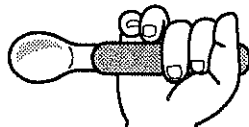
使いやすいスプーンを選ぶ



形状は、先が子どもの口の1/3~2/3くらいの大きさのもの。深さがあり過ぎると食べづらいので、避けます。柄は細過ぎず、過ぎない子どもが握りやすいものにします。

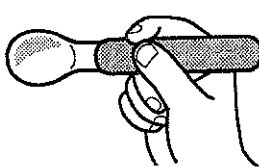
材質は、初めはあまり重くないプラスチック製でもよいですが、食べ物が滑ってのせづらいので、慣れてきたらステンレス製の方がよいでしょう。

③ 下握り(1歳半~2歳頃)



下から握ります。または、親指、人差し指、中指の3本を使って下から握ります。

④ 鉛筆持ち(2歳頃~)



鉛筆の持ち方でスプーンを持ちます。

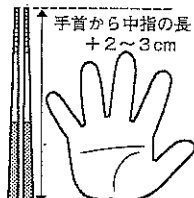


はしの持ち方

はしに興味を持つようになってから練習を始めるようにしましょう。一般的に2歳頃から使い始める場合が多いようです。また、スプーンが鉛筆持ちができるようになるのも目安の1つです。

はしに興味を持たない場合でも、3歳頃を目安に使い始めるようにしましょう。

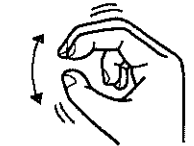
使いやすいはしを選ぶ



先が細く、四角く滑り止めがついているもの。材質は木や竹製のものにします。

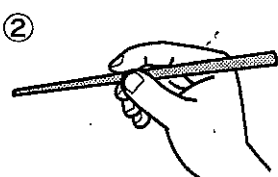
はしの持ち方の練習

①



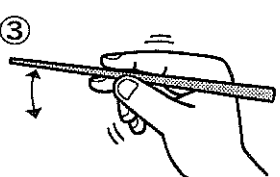
何も持たずに、親指、人差し指、中指の3本指で、ばくの練習をします。

②



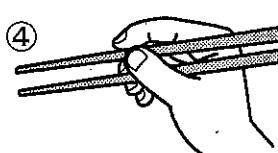
3本指で、1本はしを持ちます。

③



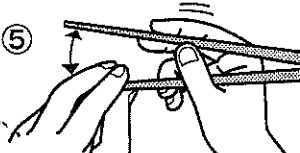
3本指ではさんだまま、はしの先を上下させます。

④



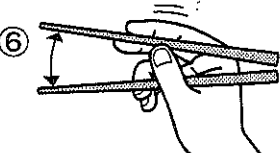
下のはしを差し込んで持ちます。

⑤



上のはし先を動かし、ばくさせます。初めは保護者が下のはしを押さえます。

⑥

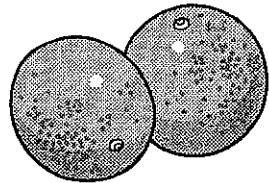


慣れたら、保護者は下のはしを押さえず、1人で動かします。

おいしい旬の食べ物

きんかん

生のまま皮ごと食べられる



きんかんは、皮も一緒に食べることができます。皮や筋に含まれているのは、ポリフェノールの一種で、ヘスペリジンという苦みの成分で、抗炎症作用があります。昔から、のどのかぜにきくとわれています。また、きんかんには、ビタミンCが豊富に含まれています。