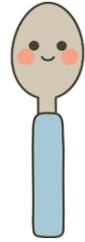




# 食育だより



2024. 2月  
美保里こども園



## スプーンからお箸へ

スプーンの上手持ち

スプーンの下手持ち

スプーンの三指持ち

お箸の三指持ち

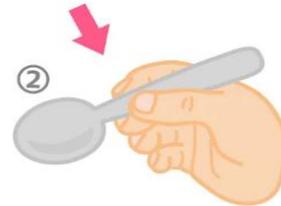


### スプーンの三指持ちのやりかた

① 軽くピストル型の手にしてくぼみにスプーンを置きます。



② そのまま2本の指をくっつけるように持ちます。



### 《スプーンからお箸へ移行するめやす》

- 1 スプーンを三指持ちで上手に使えるようになる。
- 2 左手をお皿にそえて最後まで一人で食べることができる。
- 3 ピースサインができるようになる。



●子どもの発達は個人差があるため、お箸を使える年齢にも幅があります。

時期が来ていないのに、お箸を早く始めすぎると、変なくせがついてしまい、なかなか直らないことが多いです。

※エジソン箸は推奨していません。エジソン箸を使わなくなった途端、にぎり箸になりやすいです。

楽しい食事の時間を過ごすことを忘れずに、気長に声をかけ、見守っていきましょう。



前回のおたよりでの『食べたよ！ぬり絵』。お家でいろいろな食材に挑戦して色をぬって持ってきてくれたお友だち、なんと72名！ご家庭でのご協力、ありがとうございました！冠をかぶった写真入りの表彰状をもらって、とっても嬉しそうでした。やってみてどうだったかな？お家でのエピソードや感想など教えてもらえたら嬉しいです。また、ご家庭での食事の悩みなどあれば、この機会に是非お聞かせください。