

食育健康だより 『スプーンから箸への移行』

トベラこども園 2020年11月発行

子どもはスプーンや箸を使う時、手の器用さだけでなく、目の前の食べ物を挟んで口まで運ぶという目的を達成する為に子どもなりに試行錯誤しています。

発達に合わせた援助で楽しく移行してあげましょう。

移行のコツ

- ①年齢はあくまでも目安
手の発達と意欲に沿って段階を踏む
- ②食事を楽しむ・食事中を練習にしない
- ③大人が使っている様子を見せる
- ④遊びを通して手の発達を促す
- ⑤うまくいかない時は前の段階に戻る

箸をうまく使える幼児ほど食事のマナーだけでなく、今後起こりうる様々な問題に対してきちんと考え対処する能力の発達にもつながると言われます。

子どもの手にあった箸

使いやすいサイズは親指と人差し指を広げた長さの1.5倍。重さ・太さ・材質なども注意。軽い・転がりにくい・噛んでも危険がないものを選びましょう。

しつけ箸

正しい位置が持ちやすくなるくぼみがついているだけのシンプルなものを使うと移行がそれほど難しくありません。

箸置き

利き手で上から持ち上げ、反対の手で下から支え、利き手で正しい場所を持つという手順で、正しく持てます。

【参考文献】

<http://ehon.kodansha.co.jp/blog/montessori/15.html>
<https://mataiku.com/articles/CuJaP>
<https://feature.cozre.jp/69731>

お子さんは今どの持ち方ですか？

それぞれの段階が上手になってきたら次へ移行しましょう

手の発達は遊びで促せます 一緒にしてみましょう



スプーンで食べたい意欲を大事にする

- ままごと—スプーンで食べる真似を見せる・興味がなくとも食卓にスプーンを用意する



手首を返す動きを育てる遊び

- 「きらきら星」—手首を繰り返し反す表現
- 砂遊び—さらさらの砂をスコップでバケツに入れる動作



握力や手先の動きを活性化させる遊び

- トングやピンセットでの空け移し
- 洗濯ばさみや竿ばさみを使う遊び
- つまみのあるパズル
- 豆や小さい物をつまんで落とす
- ブロックなどの玩具を少し小さいものに変える
- 粘土遊び ○じゃんけん ○ハサミを使う

箸へ移行する目安

- ①親指・人差し指・中指に力が入る
大人用の洗濯ばさみや少し固めの竿ばさみがしっかりと楽に開閉できる・挟んだり外したりができる
- ②親指・人差し指・中指が別々に動く
チョコキがしっかりとできて、グーとチョコキを素早く交互にできるかどうか試みましょう。
チョコキから親指も伸ばしましょう。

