



食育・健康だより

トベラこども園
令和3年7月発行

☆おはしへの移行☆

自分で上手に食べる工程は、意外と複雑です。目で見ただものへ正しい位置に手をのばし、手にとって、その手を口まで移動させ、上手に口の中に入れる。これがすべてできてはじめて、自分で食べることができます。これに食具(おはしやスプーンなど)が加わるとさらに難しくなります。子どもの手先の発達や食具の使用について考えてみましょう。

食具の使用

はじめは手づかみで食べ、1歳を過ぎたころからスプーンなどの食具も使うようになります。はじめはうまく食べることができませんが2歳に近づくころに手づかみ食べより食具を使って食べるが多くなります。おはしは、2歳を過ぎてから持ち始めるようになるといわれています。



食をうながす言葉かけ

食事のときはいろいろな言葉かけをして一緒に食事を楽しみましょう。「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶は食事とそれまでの場面を区切る合言葉にもなります。また、「モグモグ、ごっくん」や「暑いね。フーフーして。」などかむことや触感についての言葉かけも大切です。いろんな言葉かけをして一緒に食事を楽しみましょう。

手の機能の発達と食具使用の目安

子どもの手先の発達にあわせて食具を使おう

| | スプーン | 箸 | 鉛筆 |
|---|------|---|----|
| <small>しょうじょうかいでいせにすぎ</small> 手掌回内握り・回外握り (1~1.5歳) <small>豆つぶ大の物を親指と人差し指の先でつまめる</small> | | | |
| <small>てさぶひかいでいせにすぎ</small> 手指回内握り (2~3歳) <small>親指と人差し指がのびてくる</small> | | | |
| <small>かいでいきょうしにすぎ</small> 静的三指握り (3.5~4歳) <small>固定・操作といった指の役割分担が進む。手首が返る</small> | | | |
| <small>どうていきょうしにすぎ</small> 動的三指握り (4.5~6歳) <small>親指、人差し指、中指でもち、指先の屈伸が可能</small> | | | |

出典: 榎下真一他「舌手が「できる」にかわる生活動作の教え方」中央法規, p.18, 2013. より一部改変

最後に、子どもが食具の使い方やマナーを身につけるには『家庭の力』が何よりも大切です。言葉の意味がわからなくても、ちょっとした言葉かけを大切にしてくださいね。

【参考文献】

- ・赤ちゃん学で理解する乳児の発達と保育
睡眠・食事・生活の基本 中央法規出版

