

食育健康だより

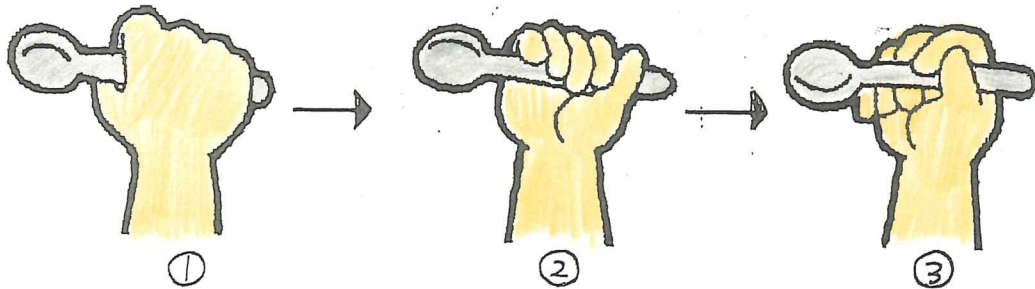
トハラこども園 11月発行

生活できる(手)は育っていますか？

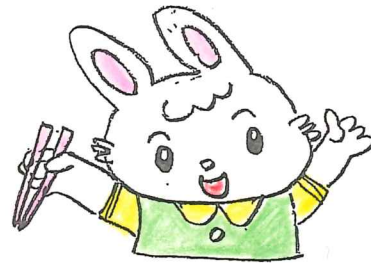
大人にあっても間違えた箸の使い方をしている人が多いようです。「手」は一度、自己流の持ち方を覚えてしまうと、あとで「直すのが大変です。でも正しい持ち方を教えるのに一生懸命になりすぎると子供の意欲を奪ってしまいます。まずは正しい使い方を伝え、楽しく気長に教えていきましょう。

幼児期における手先、指先の運動は、脳の発達にもよい刺激となります。

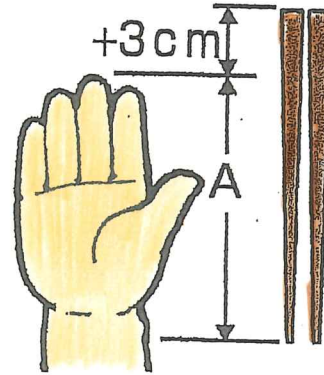
スプーンの持ち方



3歳頃には③の持ち方になっていれば理想的です。



持ちやすい箸の長さ



例) 2歳児の箸の長さ
(10cm+3cm=13cm)

箸の持ち方



下の箸



薬指の
つめの横

手からはみ出す

またにはさみ込む

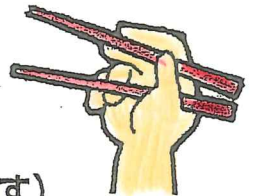


中指の
つめの横

やわらかく持つ

箸の先をそろえる

上の箸を中指で
持ち上げる
(上の箸だけ動かす)
下の箸は固定して
動かさない



スプーンからお箸へ。。。

① スプーンセット(3点セット)に入っている箸は四角く、角ばっています。これはケースに収まりやすいために、子供の手には使いにくいように思います。トハラでは、丸身のある木(ケガ)の箸をすすめています。

② 中指の位置と動かしかたが大事です。