

食育健康だより

トベラこども園 2019年11月発行

お子さんには正しく持ってほしいお箸。しかし、正しい箸の持ち方を教えようとしても、うまくポイントが伝えられなかったり、しつこく角度を直して嫌がられたり…変な持ち方をしてるけど、食べ物が持てるからいいか、と正しい持ち方に直すのを後回しにしていませんか。まずは正しい使い方を知り、親子で楽しく気長にマスターしましょう。

<お箸を始めるタイミング>

◎箸に興味を持っている

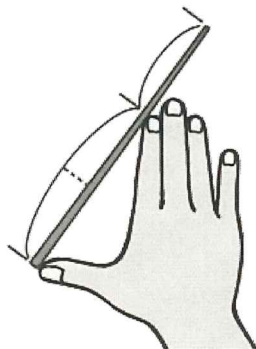
大人が使っている箸をじっと見るようになったり、自分も同じものを使いたいという自己主張したりするようになったら、箸に興味を持ちはじめた証拠です。箸を使いたいという気持ちは、練習のモチベーションにもつながります。

◎ピースサイン、スプーンの鉛筆持ちができるようになる

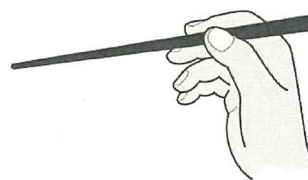
ピースサインができるのは、指先を上手に動かせる一つの目安になります。また、スプーンを上から握るのではなく、鉛筆を持つように握って食事ができるなら、箸の練習をスタートするいいタイミングです。

<子どもに合ったお箸の選び方>

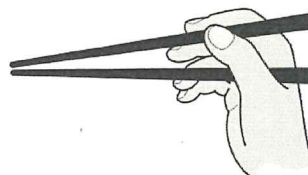
箸は長すぎても短すぎても扱いづらく、持つのに疲れてしまいます。手に合う箸とは、親指と人差し指が90度になるように大きく開き、その間の長さを約1.5倍したものとわれています。



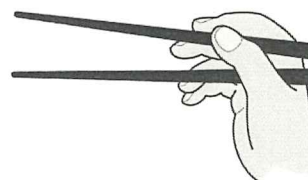
<お箸の持ち方>



まずは、箸一本を正しく持つ練習から始めます。親指と人差し指、中指を使い、鉛筆にぎりぎりで持てるように練習しましょう。



鉛筆にぎりぎりができるようになったら、グーをしている指の間から、もう一本の箸を親指の付け根から下へ向けて親指と中指の間に差し込みます。



下の箸は動かさずに上の箸を上下に動かす練習を始めましょう。親指を支点にして、人差し指と中指で数字の1を書く要領で、箸先が上下するように動かします。

<お箸トレーニング>

上手に持てたら、ものをつまむ練習をしましょう。箸先を使って、持ちやすくなるように転がすのもコツ。いろいろな大きさ、質感のもの（丸めたティッシュ・じゃばらに折った紙等）をつまんで、少しずつ箸づかいをマスターしましょう。

(参考文献)

ベネッセ教育情報サイト

<https://benesse.jp/kosodate/201801/20180105-1.html>

りんごちゃんのおけいこラボ

<https://youjiokkeiko.gakken.jp/idea/ikuji-mini/3316>