



寒かった冬も過ぎ、春の兆しを感じる今日この頃。卒園・進級の季節ですね。

子ども達が4月から元気にスタートするためにも、生活リズムや食生活を再度整えていきましょう。

同時に、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さも見直しましょう。



「食べること」と「食べ物」をつなぐ食具を上手に使いこなすことは、「楽しく食べる」ことに繋がります。使い方の目安と、そのポイントについてご紹介します。

箸につながる スプーンの持ち方

① 手づかみ食べ



ワンポイント

食べ物への興味を広げる時期。たくさん経験させてあげましょう。

② 上手握り



ワンポイント

まずはスプーンに食べ物をのせた状態で子どもに渡してみましょう

③ 下手握り



ワンポイント

上手握りよりも「すくう」ことが難しきるので、一緒にすくってあげましょう。

④ 鉛筆握り



ワンポイント

鉛筆握りは、手首がなめらかに動くようになってから。クレヨンなどがうまく握れていれば移行の目安に。



2月に行なわれた給食試食へのたくさんのご参加ありがとうございました。その中では、箸の使い方に不安を抱かれる保護者の方の声も聞かれました。箸を正しく使うためには、指の筋力や関節の角度を上手につけられるようになることが必要です。トレーニングとして矯正箸を使っているご家庭も多いようですが、指が固定されている矯正橋は、指の力が弱くても「つまむ」動作が簡単に出来てしまいます。そのため、箸本来の力の使い方が身につかず、矯正箸のクセを直す時間が必要になることも。食具使用のペースには、個人差があります。それぞれに合ったペースで進めていきましょう。



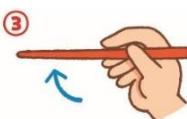
箸の持ち方



親指、人さし指、中指を突き出し、図のような形にする。



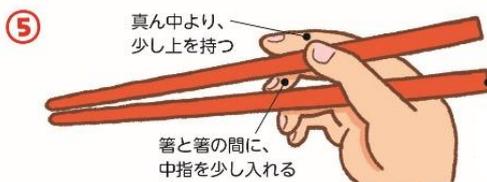
鉛筆を持つように、親指人差し指・中指の3本の指で箸を持つ。



先を持ち上げて横向きになるようにする。



もう一本の箸を、親指の付け根と、薬指の上にのせる。



真ん中より、少し上を持つ

箸と箸の間に、中指を少し入れる

箸の間に中指の先を入れて持つ。

下の箸は動かさず、上の箸だけ動かして「つまむ」「すくう」「切る」「混ぜる」など食材によって箸の使い方もかわります

今年度も、子ども達の姿に喜びとパワーをもらった毎日でした。保護者の皆様のご理解・ご協力ありがとうございました。これから新しい年度を迎え、また楽しい「食」に出会えますように。

