



## 手づかみ食べは行儀が悪い？ お箸の持ち方、いつから教える？

乳幼児期のこどもには、日々の活動を行うためのエネルギーや栄養素に加えて、成長・発達のための栄養分が必要になります。また、十分な栄養素と同時に、規則正しい食生活のリズムを形成することや、食事のマナーを身に付けることなど、将来の食生活の基盤となる大切な時期でもあります。食にかかわるこどもの発達を捉えながら、「何を」「どのように食べるか」が必要となってきます。

今回は、「食にかかわるこどもの発達」の観点から、特に手の発達に注目していきましょう！

### 1. 「手づかみ食べ」は止めさせるべき？

#### ★手づかみ食べ

離乳食も後半(9～11か月頃)になると、手づかみが盛んになりますので、手に持って食べられるような形態(スティック状)にすると、自分で食べようとする気持ちが育ちます。

「手づかみ食べ」は、食べる意欲のあらわれであると同時に、目で見えたものを手でつかみ、口に入れるという、目と手と口の「協調運動」が上手にできるようになった発達のあらわれでもあります。



#### ★手づかみ食べから食具食べへ

離乳食が終わる12～18か月頃になると、徐々に手づかみ食べからスプーンを使いたがるようになりますので、その姿が見られたら、スプーンを持たせます。

始めはスプーンの柄の部分を上から握る持ち方でし、上手に口に運ぶようになったら下から握るように促し、次第にペンを持つような持ち方に進めていきます。

手づかみの時期を経験しながら、ていねいに介助することによって、スプーンで上手に食べることができるようになります。

スプーンを使うようになると、スプーンを使って自分で食べようとし、介助しようとする横を向いてしまったり、介助を拒んだりする姿が見られるようになります。

できるだけこどもの意欲を尊重して、うまく食べられないものがある時だけ介助するようにします。こどもが自分でできたことを褒めてあげたい時期なので、食事の形態に配慮すること、すなわち、スプーンにのる大きさに切っておくことなども大切です。



### 2. お箸の持ち方…いつから教える？

4歳の誕生日を迎える頃になると、正しい箸の持ち方もできるようになりますが、4歳になって、急に箸が持てるようになるわけではありません。

多くの場合、4歳以前から箸を使いたがるようになりますので、その時には箸を持たせて、少しずつ箸を使う練習をするとよいでしょう。

しかし、使い始めは箸を握ったり、交差させてしまったりすることが多く見られます。食卓で持ち方を指導しすぎると、食べる意欲が低下してしまうこともあります。日常の遊びの中で指先を使う遊びや、箸を使った遊びなどを通して、自然に箸の使い方を学んでいくとよいでしょう。

また、ペンの持ち方とも関係がありますので、お絵描きなどで、ペンが正しく持てるようにアドバイスすることも一つの方法です。

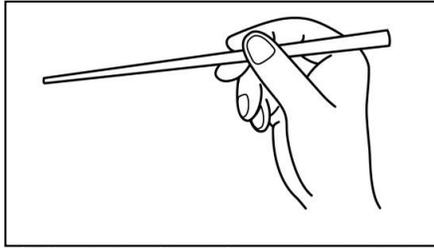
食事は楽しく食べることが一番大切です。誰かと一緒に、皆と一緒に楽しく食べるためには、「食事のマナー」があることを伝えなくてはなりません。箸の正しい使い方もマナーの一つです。

食事のマナーは、一緒に食べる大人の姿を見て学んでいくものです。大人は、こどもの手本となって、食事を楽しむことで、こどもにも楽しく食べるマナーを伝えることができます。



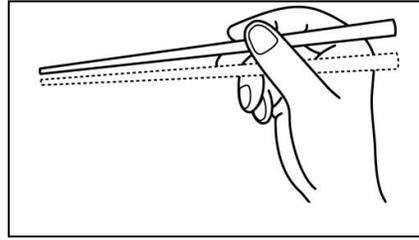
## ★お箸の持ち方、動かし方

①ペンを持つように、1本持ちます。



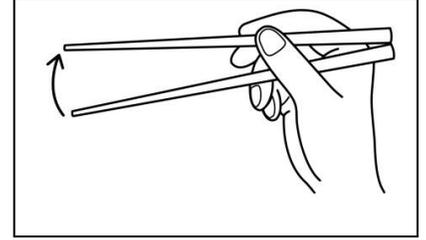
親指・人差し指・中指の3本で持ちます。薬指と小指は軽く曲げたままです。

②点線の部分に、もう1本の箸を入れます。



親指の付け根で挟み、もう片方は、薬指の爪の横に当てます。

③上の箸だけを動かします。下の箸は、動かしません。



人差し指と中指を曲げたり、のぼしたりします。

## 3. 矯正箸のメリット・デメリット

「エジソン箸」ってご存知ですか？矯正箸のことで、商品名です。エジソン箸のメリット・デメリットを紹介します。

### ★メリット

- ・低年齢でも簡単に使いこなすことができる。
- ・利き手専用のエジソン箸がある。
- ・親が教えなくても簡単に物がつかめ、短期間でも使えるようになる。
- ・親も子も、ストレスフリー。
- ・今すぐ食事に使いたいという場合、便利
- ・食事はエジソン箸で楽しく、普通のお箸を使った練習は遊びの中で、と使い分けられる。
- ・スプーンとフォークも扱いやすい食具がある。

### ★デメリット

- ・変な持ち方のくせがつくことがある。
- ・普通のお箸に比べると、少し高価。
- ・利き手をはっきりしないうちに購入してしまうと、後で買い直さないといけなくなる。
- ・半年ほどで、お箸をつなぐ連結部が割れたり、ゴムがちぎれたりする。
- ・必ずしも普通のお箸の使い方が身につくとは限らない。
- ・指が固定されている為、上手に箸が開かない。

エジソン箸を使っても、必ずしもお箸の使い方が身につくとは限りません。エジソン箸まかせにせず、しっかりと正しい持ち方を教えて、普通のお箸で練習する必要があります。

エジソン箸と普通のお箸は別物と考えて、お子さんと一緒に楽しくお箸の練習に取り組んでください。



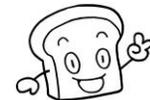
## 調理室からこんにちは！

<新献立紹介> メロン風トースト 1月13日(金)3時

(材料) 4人分  
食パン 1枚  
(4枚切り)  
バター 大さじ3  
砂糖 大さじ3  
小麦粉 大さじ3

(作り方)

- ①バターは、常温で軟らかくしておく。
- ②①に砂糖を加えて混ぜる。
- ③②に小麦粉を振り入れ、まとまるように混ぜる。
- ④食パンを1/4に切り、③を平らに伸ばしてのせ、格子状に線をつける。
- ⑤オーブンで焼く。



メロンパン  
みたいな  
トーストだよ！



・園では、アレルギーのお子さんにも食べられるように、豆乳バターを使用しています。  
・0～2歳児は、6枚切り食パンで提供しています。

