



子どもの手指の育ち ～箸への移行の目安とは～

和食文化には欠かせないお箸ですが、赤ちゃんの頃からの「手づかみ食べ」やみかんの皮をむいて食べたり、クレヨンで絵を描いたりする経験を経て、箸を使うために必要な力を身に付けていきます。お箸は、主に親指・人差し指・中指で動かすため、指のしなやかな動きが必要となります。「手づかみ食べ」や「手を使った遊び」などを取り入れながら、手指の発達を促していきましょう。



◆手づかみ食べ ～手づかみ食べは「食べる意欲」のあらわれ～

赤ちゃんは、手づかみ食べで食べ物の大きさや固さを認識します。このような成長発達の段階を経て、食べる意欲や五感を育て、手で道具を使う知恵と力を身に付けていきます。

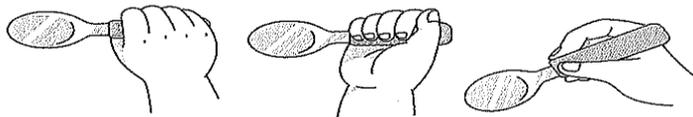
手づかみ食べを避けてしまうと・・・

手で食具の操作がうまくできないことを補おうとして、口を食器に近づけて食べるようになったり、いつまでも食べさせてくれるのを待つ姿につながる可能性があります。

◆スプーンの持ち方の発達

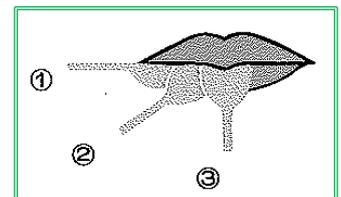
指先握りが不自由なくできるようになったら、鉛筆持ちを促してみましょう。

- 握り方：てのひら握り → 指先握り → 鉛筆持ち（親指・人差し指・中指）

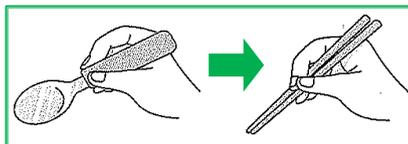


- 口に運ぶ動作：ひじや腕全体を使った食べ方から、徐々に手首が回転し、スプーンが口の中心から入れられるようになります。

- ① スプーンが口角から入る
- ② スプーンが中心から45度ぐらい外側から入る
- ③ スプーンが口の中心から入る



◆箸への移行の目安



- 箸の使用の目安：スプーンで鉛筆持ちが不自由なくできるようになったころ、キツネの指ができるなど（フォークは、刺して食べてしまうため、常に握り持ちになりやすいのでスプーンがおすすめです。）

●気をつけたいこと

上手に使用できず、つい持ち方を矯正するような言葉がでてしまいがちです。遊びなど多くの経験から少しずつ体で学ぶことで手指が発達し、箸も上手に使えるようになっていきます。発達段階に合った食具を使って子どもの食べる意欲を育てていきましょう。矯正箸は、トングと同様の指の動きとなり、食べ物ははさんで口に運びます。親指・人差し指、中指を動かしてつかむ箸本来の動きとは異なりますので、十分ご注意ください。



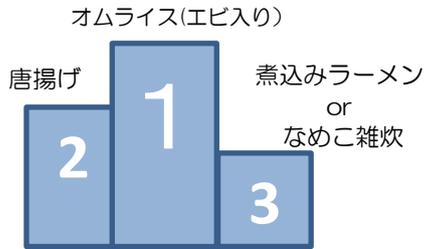
となりの晩ごはん



～ YMCA 加茂保育園 瀬戸学杜くん（5歳）のお家の晩ごはん ～

Q. 定番メニューベスト3を教えてください。

Q. 食事で大切にしていることを教えてください。



これを食べると“元気になる”“筋肉になる”などプラスになる説明をしています。

保育園のクッキングやお昼に出たもので気に入っているメニューを作って食してみたりしています。



瀬戸家の人気の晩ごはん



小6のお姉ちゃんも作ってくれる簡単スピードメニュー
エビ入りオムライス（4人分）

うどんでもおいしい
なめこ雑炊（4人分）

【材料】

- ・ご飯 茶碗4杯
- ・卵 4個
- ・えび 適量
- ・玉ねぎ、ピーマンなど 適量

（調味料）

- ・塩麹 適量
- ・こしょう 適量
- ・ケチャップ 適量
- ・オリーブオイル 適量

【作り方】

- ① 具を炒め、ご飯を混ぜて炒めて、塩麹とこしょうで味付けをする。
- ② ①にケチャップを入れる。
- ③ 卵を焼いて、②を卵で包む。

【材料】

- ・ご飯 茶碗4杯
- ・なめこ } 適量
- ・椎茸 } 適量
- ・人参 } 適量
- ・かまぼこ } 適量

（調味料）

- ・かつおだし 適量
- ・そばつゆ 適量

※ 豆腐を入れることもあります。

【作り方】

- ① 椎茸・人参は、みじん切りにし、かまぼこは、せん切りにする。
- ② 1L 位のお湯になめこ・椎茸・人参・かつおだし・そばつゆを入れ、煮立ったら、かまぼこを入れる。
- ③ 少し大きめの茶碗にご飯を入れ、作った汁をかけて出来上がり。

雑炊を食べるときに、三つ葉を散らしたり、大人はワサビを入れて食べるとおいしくいただけます。梅干しを入れてもおいしいですよ。

瀬戸家の生活サイクル（平日）

時間	4	5	6	7	8	9	17	18	19	20	21	22	23	
お子さん	睡眠			朝食	身支度	登園	保育園			団らん	入浴	就寝準備	睡眠	
お母様	睡眠	朝食準備	洗濯	身支度	朝食	送迎	出勤	勤務	夕食準備	夕食	団らん	入浴	翌日の準備等	睡眠