



食育だより

令和7年10月
読谷村立保育所

給食時間では、スプーンやフォークを併用しながら無理なくチャレンジできる環境を作っています。また4歳児クラスでは、食育教室を通してお箸の使い方を学び、練習中です。

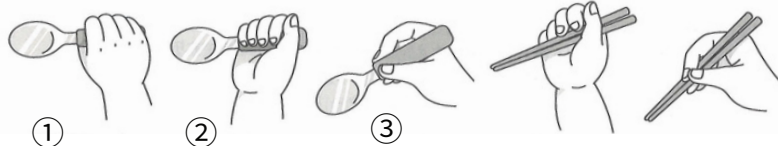
お家でもお箸にチャレンジしてみてください！



道具食への発達

離乳食の時期の手づかみ食で指先と口の動きの協調運動を学び、1歳ごろには道具食に移行します。

握り方は①手のひら握り（上手持ち）、②下手持ち、③鉛筆にぎり（三点持ち）と発達していきます。親指、人差し指、中指を使って鉛筆にぎりを教え、箸の持ち方を教えます。



お箸(スプーンやフォーク)の使い方が上手になる♪

～発達にあわせた遊びの紹介～

【0～1歳からできる遊び】

- ・積み木
- ・スコップなどを使った砂遊び
- ・チラシびりびり
- ・お絵かき
- ・シールはがし
- ・プッシュポップ
- ・手遊び



【2～3歳からできる遊び】

- ・ブロックあそび
- ・トングを使った遊び、ままごと等
- ・せんたくばさみ遊び
- ・ボタンの留め外し
- ・粘土
- ・折り紙
- ・チラシや新聞紙遊び（剣作りなど）
- ・クレヨン、色鉛筆の鉛筆もちにチャレンジ♪

手先・指先を
たくさんつけてね

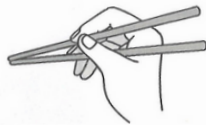


お箸はいつから使えるの？～お箸の使い方～

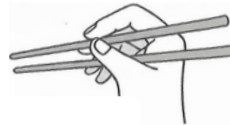
お箸を始める目安として、じゃんけん(チョキ)ができることや、鉛筆にぎりでスプーンやフォークをすることが、前段階になります。



①えんぴつのように
はしを1本持つ



②もう1本のはしを親
指の付け根と薬指の先
ではさむ



③上のはしを動かす
下のはしは動かさない

【お箸の練習★スポンジ運び】

- ①お箸、お茶碗くらいの容器、丸又は1.5センチ角のスポンジを用意します。
- ②お箸を使ってスポンジを行き来させます。

