

# —お箸の持ち方について—

さくらんぼ組では、スプーンやフォーク中心で食事を食べていますが、3歳頃を迎えると、お箸を使うことに興味をもつ子どもが増えてきます。

3歳頃からお箸の練習が始まり手指の発達機能が十分に育ってくる5歳以降から上手にお箸が使えるようになります。焦らずにゆっくり使ってみましょう♪

また、手指の発達には個人差があるため、箸を使い始めるサインを参考にしてくださいね。

## はしのもちかた

おやゆび  
ひとさしゆび  
なかゆびで  
はさむ

くすりゆびのうえにおく

おやゆびのねもとにおく

- 1 はしをいっぽんもちうえとしたにうごかしてみよう
- 2 もういっぽんのはしをしたからさしこむ
- 3 したのはしをもってもらいうえのはしだけうごかしてみよう
- 4 ひとりでできるかな?

箸を使って

## 箸を使い始めるサインはコレ!

チェックシート  
箸の練習を始める前に

コピーして家庭に伝えよう!

### 箸を持つ準備はできたかな?

できるものに○をつけましょう。

- 両手を広げて片足立ちができる (3秒間)
- スプーンを鉛筆握りで持てる
- ジャンケンの「チョキ」ができる
- 説明が理解できる
  - ・曲げる、伸ばす
  - ・各指の名前 (お父さん指・お母さん指・お兄さん指・お姉さん指・赤ちゃん指など)

## 器の持ち方

器に手を添える

器を両手で持つ

器を片手で持つ



～お箸の補助具について～

お箸用補助具が数多く売られています。補助具を使ってお箸が使えるようになることで子ども達は『できた!』の気持ちをはぐくみながら箸を使う動作に慣れていくことができます。しかし、補助具を使うことで補助具に頼った持ち方に慣れてしまい本来の正しいお箸の持ち方に癖がつきやすくなる場合があります。定期的にお箸の持ち方が崩れていないか確認してみましょう。



食事の際、片方の手を器に添えて食べるように勧めています。器に手を添えることで食べこぼしが少なくなってきました。楽しく食べる事が一番ですが、姿勢にも気を配りたいですね。

いただきます ごちそうさまでした