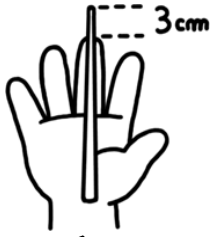


【子どもに合った箸を選びましょう】

☆箸の長さ

☆材質など



木製で、箸先に溝があるものやザラザラしたものが、食べものをつまんだ時に滑りにくくておすすめ。

中指までの長さ+3cm位

【箸の使い始めのポイント】

- ・箸とスプーンの両方を用意しましょう。
- ・崩れにくく、箸でつかみやすいものを用意してあげましょう。たとえば、小さめの肉団子やサイコロ状に切った野菜の煮物など。



子ども支援センターすてっぴ21 大和田
TEL 047-486-7455
母子保健課（八千代市保健センター内）
TEL 047-486-7250

八千代市イメージキャラクター「やっち」

2018年4月改訂

はし
スプーン・箸の持ち方

スプーンを持つ前の段階として、手づかみ食べは大切です



☆スプーンを持たせる目安は？

- ・手づかみ食べを上手にしている。
- ・スプーンを持たせると、食べ物をすくって食べようとする。

☆ スプーンの持ち方（発達にあわせて変化します）



① 初めは手のひら全体で握る



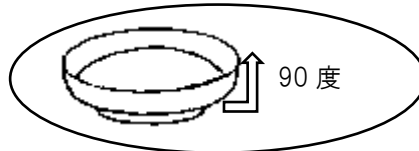
② スプーンに慣れてくると、スプーンの柄を指先で持つようになる

②で上手に持てるようになったら、えんぴつ持ちに挑戦！



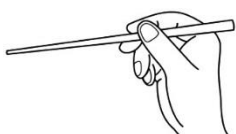
③ 親指、人差し指、中指でえんぴつと同じ持ち方で持つことができるようになる

スプーンを持って食べるようになったら、すくいやすいように、皿のふちが90度くらいある食器がよいでしょう

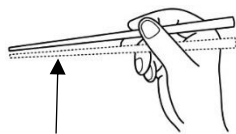


④ ☆箸の持ち方

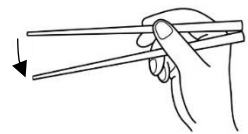
スプーンを③のように持て、食べものをすくって食べるだけでなく、切る・集めるなど色々なことができるようになってきたら、箸を持たせてみましょう。



えんぴつを持つように1本持つ



点線部分にもう1本入れる



上手に持てたら、上の箸だけ動かしてみる

〈箸が持てるようになるのは〉

箸を使い始める年齢やきっかけはさまざまですが、使い方は4～5歳すぎから徐々に上達していきます。