

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

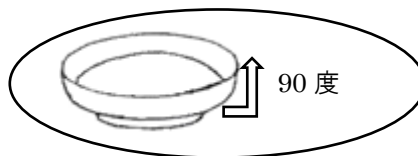
②で上手に持てるようになったら、えんぴつ持ちに挑戦！

③



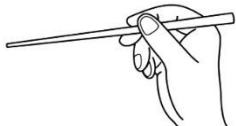
親指、人差し指、中指でえんぴつと同じ持ち方で持つことができるようになる

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。

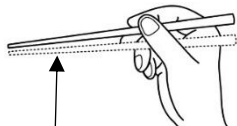


④ ☆箸の持ち方

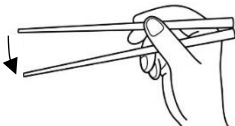
スプーンを③のように持て、食べものをすくって食べるだけでなく、切る・集めるなど色々なことができるようになってきたら、箸を使ってみましょう。



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

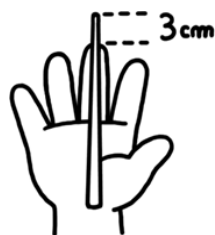
〈箸が持てるようになるのは〉

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。

【子どもに合った箸を選びましょう】

☆箸の長さ

☆材質など



中指までの長さ+3cm位

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、おすすめ。

【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、箸でつかみやすい小さめの肉団子やサイコロ状に切った野菜の煮物などを用意してあげましょう。

