



# 食育ひろば



春から夏にかけて家で過ごす時間が多かった子どもたちですが、日々、心もからだも成長しています。今回は、食の成長に関わる「箸の持ち方」について取り上げます。箸が上手に持てることは、食への意欲にもつながりますので、正しく持てるようにしてあげましょう。

## 箸が正しく持てるようになるために

### 箸の練習を始める時期は？

- ①スプーンを鉛筆持ちすることができ、上手に使いこなしている
- ②子どもが箸を持つことに興味や意欲がある
- ③自分で食べ、食事に興味関心を持っている

この鉛筆持ちが大事！

①～③がそろったときが、一番よい時期。

まずは、スプーンをしっかり持って上手に食べることが大切。3歳になったからといって、すぐ箸に切り替えなくてはならないということはありません。

「食事を楽しむ」ことを優先しましょう。

### 箸の選び方

- 手の大きさにあった箸にする。



親指と人差し指を直角(90°)に広げ、親指の先と人差し指の先の長さを測る。

その1.5倍が、ちょうど良い箸の長さ。

- 先がざらざらしていたり、溝やデコボコがついていたりする滑りにくい箸にする。

(初めは、割り箸を短く切ったものでもよい)

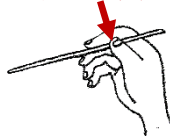
### 箸使いの練習をしよう！

最初は、食事の時間以外に遊びの中で練習をしましょう。サイコロ型に切ったスポンジや小さく丸めたティッシュなどから始めるとスムーズに行きます。ママゴト感覚で箸を使ってみましょう。

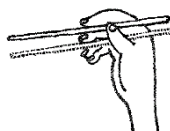
### 正しい箸の持ち方

- 1 箸1本を人差し指と中指ではさみ、親指をそえて鉛筆のように持つ。持つ位置は、箸の長さを3等分して箸先から3分の2の位置。

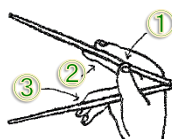
3分の2の位置



- 2 もう1本の箸は、1の箸の下側に差し入れ、薬指の横に当て、親指の付け根ではさむ。



- 3 ①親指で2本の箸を押さえる。  
②中指で上の箸を支える。  
③薬指で下の箸を支える。



下箸を固定して、上箸を動かす。

### 教えるポイント

- ①子どもの横に並んで、食べながら教えてあげましょう。
- ②手を添えて指の位置を直してあげましょう。
- ③最初は、はさみやすい料理をはさみやすい大きさと始めましょう。
- ④上手にできたら、たくさんほめてあげましょう。

日本人の約7割が、正しい箸の持ち方ができないといわれています。

箸を正しく持つことは、食事マナーの一つであり、脳の発達と手先の器用さにもつながります。

子どもは大人の真似をしますので、ぜひ、大人が正しく箸を持つ努力をしましょう。