

寒さや乾燥が気になる時期になりました。コロナ以外にも風邪やインフルエンザ、ノロウイルスも流行る時期でもあるので、これまで通り感染症予防の基本となる「手洗い・うがい・消毒」を行い感染症を予防していきましょう。

今月のお話は「適切に食具を使う大切さ」です。食事の際の姿勢や食具の使い方を毎日繰り返す食事の中で身につけていきましょう。教えるのが難しい時期ですが、無理強いせず、食事を楽しみながら食具に興味を持ちふれる機会を持てるように支援していきましょう。

### ～適切に食具を使う大切さ～

和食文化のマナーでお箸を正しく使うことはとても大切なこと。「手づかみ食べ」で、手指、腕、口の動きの協調運動が獲得できたら、スプーン、フォーク、お箸などの食具が正しく使えるように練習をします。スプーンの下手持ちができるようになってから、おはしの練習を始めましょう。あせらずに、おらかな気持ちで見守り、お手本となる姿を見せてあげましょう。

～スプーン～



スプーンを使うことに慣れてきたら、  
下から持つことにチャレンジ



① 薬指と親指の根元で、  
一本のお箸を持ちます。  
(しっかりと固定する!)

～おはし～



② 上のお箸を親指、人差し指、  
中指の三本で持ちます。



③ 中指と人差し指で、上のお箸  
だけを動かし、お箸を開いたり  
閉じたりして物を掴みます。

お箸が正しく使えないことが、好き嫌いの原因になることがあります。



魚がほぐせない!



うまくつかめない!



### ～1月の食育～

1月の食育はぴーすチーム「おはしの持ち方講座」をしました。

おはしの持ち方の見本の絵を見ながら、先生からおはしの持ち方を教えてもらい、おもちゃのお箸で毛糸のポンポンを掴んで運ぶ練習をしました。スプーンを下から持つ時から使っていた、銃をうつポーズの「パーン」の手を合言葉にみんな上手にお箸を持ち、実践の給食でも、お箸の開き方などは先生に声をかけてもらいながらも自分から積極的にお箸を使っている姿を見ることができ、お箸に興味を持ちながら楽しく食事をできました。

