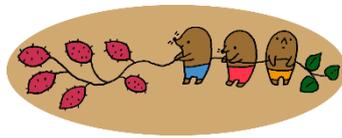




食育だより



2024年度 10月号
認定こども園 光幼保園

食事マナーを身につけよう 第二弾

6月に引き続き、「正しい食事マナーを身につけ、みんなで楽しく給食を食べる」を目的とし、青組・赤組・藤組・黄組の園児たちが、3つの食事マナーに挑戦します。

【期間 10月21日（月）～10月25日（金）】

全クラスの目標

お皿を持って食べよう

箸を正しく持って食べよう

姿勢よく、座って食べよう

給食参観で、保護者のみなさんに挑戦している姿を見てもらえればと思っています。ご家庭でも取り組んでみて下さい。



スプーンとお箸の進め方

子どもはそれぞれの段階を経て、成長していきます。

手づかみ食べはどんどんさせましょう！

- ・6ヶ月頃から手づかみ食べを開始
- ・食事をつまんで食べることは、手の発達に効果があります。
- ・食べたい気持ちを尊重し、こぼしても良い環境設定が大切！



1歳ごろからスプーンに興味を持ち始める

1歳半ごろ～2歳前半にかけて食具として使用

スプーンの持ち方は変化する

子どもの手の機能の発達にともない、スプーンの持ち方も変化していきます。スプーンの練習は、手の機能の発達に合わせて、楽しみながら練習をしていきましょう。

使い初め



① 上手持ち

手首が返せるようになると



② 下手持ち

完了！



③ えんぴつ持ち

【だいたいの進める目安】 ※個人差はあります

		9か月	1歳	2歳	3歳
食 べ 方	 手づかみ	自分で食べはじめます			
	 フォーク			持ちたがるときは 持たせてあげましょう	上手に使えるよう になってきます
	 スプーン				持たせてみましょう
	 おはし				持たせてみましょう
飲 み 方	 コップ	練習をはじめましょう			
	 ストロー	使ってみましょう			

箸の正しい持ち方を覚えていく（5～6歳まで）



ただしもちかた

- はしはおやゆびとひとさしゆびとなかゆびの3ぽんでかゝるもつ
- うえのおはしだけをうごかす
- はしさきはそろえる
- くすりゆびのつめのよこにあてる
- おやゆびはひとさしゆびのつめのよこにあてる
- 1センチほどおはしをだす
- おやゆびとひとさしゆびのあいだ(ねもと)にはさみこていする

1



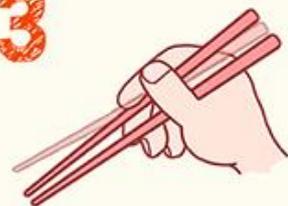
くすりゆびとおやゆびのねもとで、1ぽんのおはしをもちます。(しっかりこていする!)

2



うえのおはしをおやゆび、ひとさしゆび、なかゆびの3ぽんでもちます。

3



なかゆびとひとさしゆびで、うえのおはしだけをうごかし、おはしをひらいたりしたりしてものをつかみます。