



令和7年度6月号
社会福祉法人 童心会

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。

園では細心の注意をはらってお食事提供をしています。ご家庭でもこの時期は特に、①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、気をつけましょう。

食具の持ち方

★離乳期

食べるという事に関しても五感をフル活用しています。味覚形成されていく大切な時期です。手づかみ食べは、食具を使えるようになるためにはとても必要な経験です。子どもの食べ物への関心を大切に、「食べることは楽しい！」という気持ちをたくさん感じて欲しいです。

★乳幼児期のスプーン

乳幼児食に移行してからスプーンで食べ物を口に運ぶことが始まります。食事を重ねるごとに、段々と子どもが食器や食べ物に興味が出てきます。「自分で食べたい！」という気持ちもどんどん育つ時期。

●ステップ1 上手持ち

この時期のスプーンの持ち方は、柄を上から握る形(上手持ち)が一般的です。この持ち方は、指先の動きが未熟であったり、指先の力が不足しているため手を上向きに返す動作が自然ではないためとされています。そのため、子どもにとっては最も使いやすい持ち方といえるでしょう。



●ステップ2 下手持ち

スプーンを自分でも使うことが定着してきたら、時々上から握っている手を返して、下から柄を握れるようにしてあげてください。反対の手をお皿にそえることを一緒に教えると効果的です。

●ステップ3 三点持ち(鉛筆持ち・バキューン持ち)

下から握りも上手になってきたら、スプーンの持ち方最後のステップである三点持ちに挑戦してみましょう。この持ち方を「バキューン持ち」と呼ぶこともあります。手をピストルの形にしてスプーンを持つので、子どもに教えるときはこのように伝えるとわかりやすいでしょう。また、遊びを交えて教えることで、子どもの興味を引きつけることもできます。



★お箸

手指の発達が十分に進んでいない時期に箸の使用を始めると、正しい持ち方を身につけるのが難しくなる場合があります。そのため、まずは手指の発達状況を確認し、遊びを通じて準備段階を大切にすることが重要です。「早く与える」＝「早く覚える」とは必ずしも言えないので、焦らずに取り組むことをおすすめします。



～お箸スタート前チェック項目～

- ☐ お箸に興味がありますか？
- ☐ スプーン・フォークは、上からつかむのではなく、鉛筆と同じ持ち方で持つことができますか？
- ☐ グー・チョキ・パーがスムーズにできていますか？

●はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ①素材…木製か竹製
- ②形……四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm くらい

離乳期の手づかみ食べ

手づかみ食べは後片付けの大変さや、遊び食べを避けたい気持ちから敬遠されがちですが、道具を使えるようになるために必要な経験です。

手でぐちゃぐちゃにしている

手のひらや指先で食べ物の硬さや弾力、大きさの確認している

口の周りが汚れる

手と口の距離を測って、うま口に入れられるように練習している



そらまめのさやむきをしました

全クラスでそらまめのさやむきをしました
苗ごと届いたそらまめに興味をもってくれたり
そらまめくんのベットのようにつかつかの中身を触ってみたい
子ども達は一生懸命にさやむきをしてくれました。



みんながむいてくれたそらまめは、午後のおやつにそらまめのおにぎりにして食べました。