



令和8年度6月号
社会福祉法人 童心会

もうすぐ梅雨の季節を迎えます。季節の変わり目は体調を崩しやすく、食中毒も起こりやすい時期です。菌が増えても、味やにおいの変化に気づきにくいことがあります。園では毎日、衛生管理に細心の注意を払いながら食事を提供しています。ご家庭でも、①しっかり加熱する ②作ったら早めに食べる ③冷蔵庫で保存するなど、基本のポイントを意識して過ごしてみてください。

食具の持ち方について

★離乳期

離乳期は、食べることを通して五感が育つ大切な時期です。手づかみ食べは、食具を使えるようになるための大事なステップ。「食べるって楽しい！」という気持ちを育てながら、子どもの興味を大切にしていきましょう。

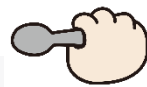
★乳幼児期のスプーン

乳幼児食に進むと、スプーンで食べ物を口に運ぶことが始まります。食事を重ねるうちに「自分で食べたい！」という気持ちが育ち、食具への興味も広がっていきます。

◎スプーンの持ち方のステップ

●ステップ 1: 上手持ち

柄を上から握る持ち方です。指先の力や動きがまだ未熟な時期に、子どもが自然と使いやすい持ち方です。



●ステップ 2: 下手持ち

スプーンに慣れてきたら、時々手を返して下から握る持ち方にも挑戦します。反対の手をお皿に添えることも一緒に伝えると、より食べやすくなります。

●ステップ 3: 三点持ち(鉛筆持ち・バキューン持ち)

下手持ちが安定してきたら、最後のステップである三点持ちへ。手をピストルの形にして持つ「バキューン持ち」と伝え、子どもも楽しく覚えられます。



★お箸について

手指の発達が十分でないうちにお箸を始めると、正しい持ち方が身につけにくくなることがあります。まずは手指の発達を見ながら、遊びを通して準備をしていくことが大切です。「早く与えれば早く覚える」というわけではないので、焦らずゆっくり進めていきましょう。

～お箸スタート前のチェック項目～

- お箸に興味を示していますか？
- スプーンやフォークを、上から握るのではなく“鉛筆のように”持っていますか？
- グー・チョキ・パーの指の動きがスムーズにできますか？



これらが少しずつできてくると、お箸を始める準備が整ってきたサインです。

◆はじめてのお箸選び

お箸を始めるときは、子どもの手の大きさに合った長さで、すべりにくい素材のものがおすすめです。「できた！」という気持ちを大切にしながら、ゆっくりステップアップしていきましょう。お箸には色や柄など、さまざまな種類があります。ポイントを押さえながら、子どもといっしょに選ぶ時間も楽しいものです。お気に入りのお箸が見つかったら、大人がお手本となって使い方を見せてあげてください。

●お箸選びのポイント

- ◇ 素材 … 木製または竹製
- ◇ 形 …… 四角や六角で、すべり止めがついているもの
- ◇ 長さ … 手を広げたときの「手首～中指の先」+約 3cm



◇離乳期の手づかみ食べ

手づかみ食べは、後片付けが大変だったり、遊び食べに見えて心配になることもありますが、食具を使えるようになるために欠かせない大切な経験です。

- 手でぐちゃぐちゃにするのは…
手のひらや指先で、食べ物の硬さ・弾力・大きさを確かめているサインです。
- 口のまわりが汚れるのは…
手と口の距離を自分で調整しながら、上手に口へ運ぶ練習をしているところです。この時期ならではの大切な学びとして、あたたかく見守ってあげてください。



☆千葉県民の日メニュー☆

- ・ご飯
- ・アジフライ
- ・胡瓜の酢の物
- ・かぶの味噌汁(かぶ、ほうれん草、長ねぎ使用)
- ・みかん缶



千葉県民の日に併せて、保育園では6/15(月)に千葉県や柏市の名産である魚、野菜を使用したお食事を提供します♪

旬の食材に触れよう！

4月…たけのこ

5月…そら豆



毎月の食育活動を通して、様々な旬の食材に触れる機会を作っています。ただ旬の食材を食べるだけでなく、皮をむく、匂いを嗅ぐなど五感を使った食育も併せて行うことで、食材への興味関心、苦手な食材にも挑戦することにも繋がります。今後も子どもたちのドキドキ！ワクワク！を大切に、楽しい食育活動を展開していきます♪