

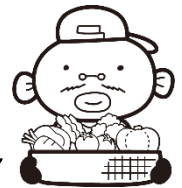
冬休みにやってみよう！

裏面に“はし”の持ち方の練習ポイント掲載

令和5年度 冬発行 第34号



# 我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

冬におすすめの我孫子市産野菜 ★ほうれん草 ★大根 ★白菜

## はしを上手に使おう！～食事をおいしく食べるために～

正しい“はしづかい”をすることは、食べやすくなるだけではなく、家族をはじめ周囲の人々とマナーを守って食事をするにつな갑니다。

一度身についた自己流の持ち方の修正は難しいと思う人もいますが、小中学生はもちろん、大人になっても直すことが可能です。

食育だより第34号では、食事を自分で食べ始める幼児期のお子さんが、どのようにしてはしの練習をしていくのか、公立保育園の取り組みを例にご紹介します。【※年齢は目安です】

冬休みの期間、はしや食具の使い方について見直してみてもいいですか？



### STEP1 まずは姿勢！ 次に食具を3本の指で持つ

#### 【姿勢よく座る】

手元に集中するために、安定した座り方を身につけていきます。

口足の裏を床につける

背中を伸ばす

肩の力を抜いてリラックス

床に足がつかない場合は、牛乳パックなどで足置きを作って使用しています。



#### 【スプーンやフォークを3指で持つ(鉛筆持ち)】(2歳児クラス～)

親指、人差し指、中指の3本の指でスプーンを持つようにします。手のひらで握っていた食具を、少しずつ3本の指で持つよう促します。



鉛筆を持つ指の形は、スプーンやはしを持つ形と同じ！

### STEP2 指先を使ってあそぼう！～手のひらから指先へ～

2歳児クラスから、食具を上手に動かすために、3本の指(親指、人差し指、中指)を使ったあそびを取り入れながら、指先をスムーズに動かす練習をしていきます。

#### 〈ひも通し〉

大き目のビーズやボタンを手芸用ロープや太めの毛糸などに通す。

※小さいものは子どもが誤飲しないように、必ず大人が見守ります。



#### 〈洗濯ばさみで…〉

動物などのイラストが描かれた厚紙に、洗濯ばさみでデコレーション。洗濯ばさみは、3つの指に集中して力を入れたり、緩めたりするので、指先の訓練にいいようです。



#### 〈ブロックあそび〉

手のひらサイズのブロックから少し小さなサイズになると、指先を使うようになります。



#### 〈ジグソーパズル〉

年齢に応じて、ピースのサイズが小さくなっていきます。頭と指先のトレーニングに！



### 【指先を使った作業(3歳児クラス～)】

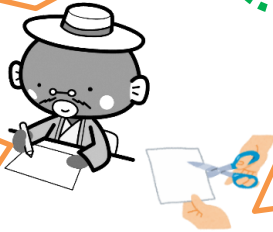
はしを動かす親指、人差し指、中指をさらに滑らかに動かせるように、指先の力をコントロールする技術を身につけていきます。

#### 〈クレヨンやマーカーを使う〉(3歳児クラス～)

絵をかいたり、広いところを塗りつぶしたりして3本の指で筆記具を持って動かせるようにします。

#### 〈鉛筆や色鉛筆を使う〉

文字を書いたり、狭いところを塗りつぶす練習をします。ぬり絵あそびも効果的です。筆記具を持つときに、力を入れすぎないようにするのがポイントです。



### 【指先のトレーニング♪】

保育園の子ども達が給食やおやつの際に取り組んでいます。

家庭でも気軽に挑戦できますよ！

- みかんやバナナの皮をむく
- お菓子やジャムの小袋を開ける
- ヨーグルトやゼリーなどのカップのふたを開ける 等



#### 〈はさみを動かす〉(4歳児クラス～)

はさみを使って、○や♡などの形を切り抜く作業で、指先の力のコントロールを身につけます。

※はさみを使うときは大人と一緒に！

## STEP3

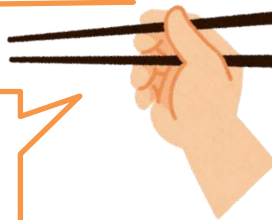
### はしを持ってみよう！～あそびから実践へ～

4歳児クラスから、はしの練習を始めることが多いです。まずは、はしを持つ練習からはじめ、「はしあそび」ではしを動かしてみます。慣れてきたら給食の時間でもはしを使って食事をしてみます。最初は短い時間で取り組み、徐々に使う時間を延ばしていきます。

#### 【はしを持ってみる】

- ① 親指と人差し指、中指ではし1本を鉛筆持ちする。(上のはしとなります。)

- ③ 下のはしは動かさず、上のはしだけを上下に動かす。  
★動かすときに中指がはしからはずれていないか確認！



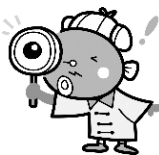
- ② 上のはしの下にもう1本のはしを入れる。(下のはしとなります。)  
下のはしは親指のつけ根と薬指の側面で支えます。

#### 【はしの持ち方を確認してみましょう】



##### 中指・人差し指

上のはしをはさんで、動かす。  
※「おろす」よりも「戻す」動作のほうが難しいです。



はしの先はそろえる。



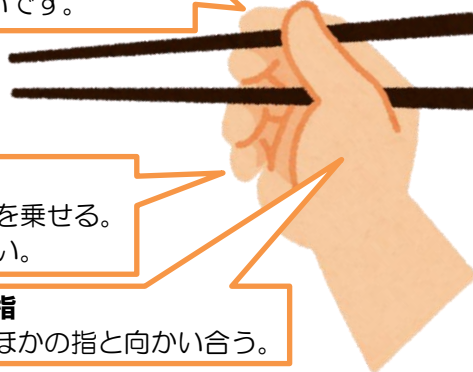
##### 薬指

下のはしを乗せる。  
動かさない。



##### 親指

ほかの指と向かい合う。



#### 【はしあそび♪】

食べ物ではなく、つまみやすい大きさに切ったスポンジやフェルト、毛糸などを用意し、はしでつまむあそびで慣らしていきます。

慣れてきたら、別の容器に移すあそびをしてもいいですね。上級者は乾物の小豆や大豆などで挑戦！



はしの練習は「あせらず、根気よく」。最初は短い時間から始め、「もっとやりたい！」と感じるくらいで切り上げるとよいでしょう。