



# すくすく Power 令和8年 3月

えいようだより

～毎月19日は食育の日～

大田区立保育サービス課

区立保育園栄養士

## 食具の持ち方

食具は、こどもの成長に合わせてスプーン、フォーク、そして箸と、段階的に使えるよう大人が支援します。「自分で食べたい」という気持ちを大切にしながら、こどもに合わせた食具を選びましょう。

### 食具の持ち方と握る機能の発達

手のひら握り



手のひらを下に向けて、親指側に食具の先が来ます。

手指握り



親指と人差し指が食具の先に向きます。

ペンホルダー（えんぴつ持ち）



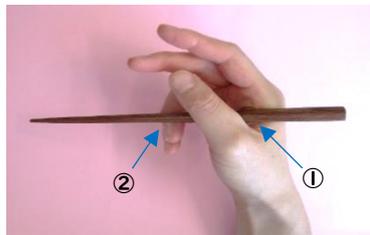
親指、人差し指、中指で握ります。

### 箸に移行する前の持ち方

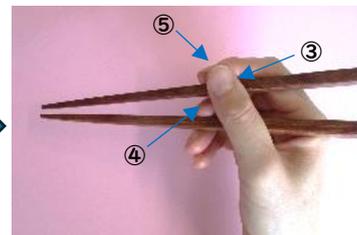


親指と人差し指の間があいてきます。

### 箸の持ち方



下の箸を、親指の根元 (①) の方ではさみ、薬指の第一関節部 (②) にのせます。



上の箸は、中指の第一関節部にのせて、親指の指紋部分 (③) と中指 (④) ではさみます。最後に、上の箸に人差し指 (⑤) を軽くのせます。

### 自分の手に合った箸の選び方

「長さ」は、手を広げて親指と人差し指を結んだ斜辺の長さである咫 (あた) の長さの1.5倍がよいでしょう。

「素材」は木製や竹製のものは食べ物をつまんだ時に滑りにくく扱いやすいです。プラスチックやメラミン製は料理によっては食べ物をつまんだ時に滑りやすいことがあります。軽くて丈夫です。持ちやすく、こどもに合った箸を選びましょう。



出典：農林水産省 お箸のはなし