



すくすく ^{パワー} **Power** 令和4年 5月
えいようだより
～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

じょうずに持って食べられるかな？

保育園では、友達と一緒に給食を食べることを楽しみます。その中で食具を使って食べようとしたり、徐々に食具の正しい使い方を身につけたりしていきます。食具や食器には様々な種類があります。お子さんが持ちやすく、扱いやすいものを選びましょう。

食具の持ち方の変化

手づかみ食べが進んだら →

スプーンの柄を上から覆いかぶすように握ります



手のひらにぎり

指先を使って握ります



指にぎり

手首が動くようになったら →

スプーンを親指・人差し指・中指で支えて持ちます



鉛筆にぎり

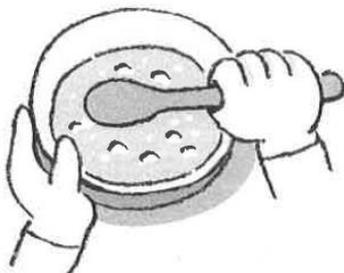
鉛筆で四角形が書けるようになったら

親指は支点にして動かさず上の箸を人差し指と中指ではさんだまま上下に動かします



箸を持つ

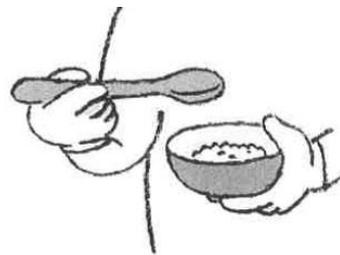
食器の扱い方 ～料理の種類によって扱い方がかわります～



食器に手を添える



手で茶碗を持つ
(親指をかける)



スプーンと器を持つ

食具と食器の素材による違い ～それぞれ長所と短所があります～

フ ス プ ー ク ン	ステンレス製	適度な重さがあり、食べ物が滑りにくい。傷がつきにくい。冷たさがある。
	プラスチック製	軽く、口当たりがやさしい。食べ物が滑りやすい場合がある。
箸	木製・竹製	食べ物がすべりにくく、扱いやすい。
	プラスチックやメラミン製	軽くて丈夫。料理によっては滑りやすく、食べ物がつかみにくい場合がある。
食 器	陶磁器製	傷がつきにくく、衛生的。割れや欠けがおきる。
	木製	木目は温かみがある。温かい食べ物を入れても器が熱くならない。傷がつきやすい。
	プラスチックやメラミン製	軽く、割れにくい。傷がつきやすい。底に滑り止めが付いていると滑りにくい。