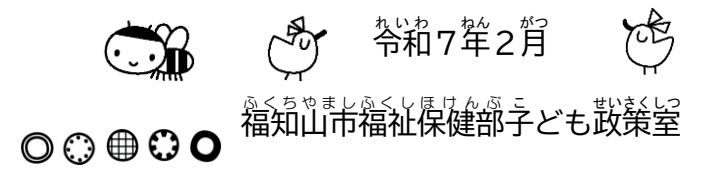


2月の食育だより



令和7年2月
福知山市福祉保健部子ども政策室

2月は一年中で一番寒い時期です。
空気が乾燥しているため、寒い時期でもこまめな水分補給が大切です。
また、感染症を予防するため、石けんでよく手洗いをして、うがい、季節の食材を使った温かい食事、十分な睡眠をとり、元気に過ごしていきましょう♪

知っておきたい！食具の持ち方の変化

1歳～1歳半ごろ	1歳半～2歳ごろ	2歳後半ごろ	3～5歳
上手持ち	下手持ち	三指持ち	箸の練習へ
・スプーンに興味を持ち始めたら、スプーンの練習を開始する ・上から持ち手を握る	・下から持ち手を握る	・親指、人差し指、中指を使って握る	・3～4歳ごろに箸を持ちたがるようになる ・じょうずに持てるまで見守る

スプーン・フォークの選び方

- 持ち手は太めが握りやすい
- 持ち手の長さは握った時に手から少しはみ出るくらいの長さ
- さじ部分が小さめ
- フォークは先端が丸いもの

食器の選び方

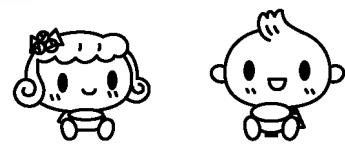
- 底面が広く、立ち上がりのあるもの

↓
スプーンですくいやすい

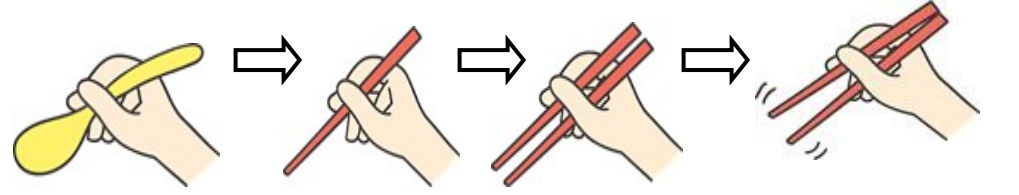
箸の選び方

- 長さは手の大きさ+3cmくらいのもの
- 箸の長さ(目安)
3歳児・・・約14cm
4歳児・・・約15cm
5歳児・・・約16cm

スプーンや箸などの持ち方は、成長に合わせて丁寧に援助しましょう。
お箸の練習は急がずゆっくり進めましょう。



箸を上手に使うためには、練習をスタートさせる時期がポイント！離乳期の「手づかみ食べ」で手指、腕、口の協調運動ができれば、スプーン、フォークに進み、その後スプーンの三指持ちができるようになってからお箸の練習をはじめるとスムーズに正しく使うことができます。
食べやすさがおいしさにつながります♪



はしの持ち方レッスン!

- えんぴつを持つように1本を持つ。
- 点線の部分にもう1本を入れる。
- 上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう！

GOOD!

こんな持ち方していませんか？ NG集

このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう！

ただ正しくもてるようになったら、まずうえのはしを動かす練習です。
したの箸は動かしません。
箸の先をすぼめる、ひらくがくりかえしできるようにになればOKです。

