

テーマ 「スプーンから箸への移行」

小さい時から身に付けていきたい食事のマナー。今回は、スプーンから箸に移行しやすい時期、箸の選び方、正しい持ち方についてお伝えします。

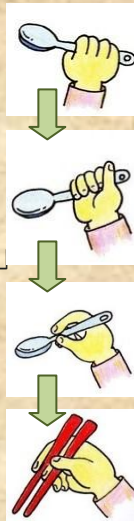
子どもの発達は何でも個人差がある為、箸を使える年齢も幅があります。周りと比較はせず、スプーンが上手に使えるようになったら、箸の練習を始めていくのがおすすめです。

1歳を過ぎた頃から…

スプーンを使い始めるお子様が多いですが、スプーンには3段階の持ち方があります。

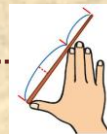
- ①上から握る「上手（握り）持ち」
- ②「下手（逆手）持ち」
- ③最後に鉛筆の持ち方である「鉛筆持ち」

この鉛筆持ちができると箸へスムーズに移行しやすいです。



箸への移行の目安

スプーンの鉛筆持ちや、正しい箸使いには、手首や指先を上手に動かす力が必要です。一筆書きで四角が描ける、などが箸への移行の一つの目安になり、その力がついてくるのがおよそ3歳前後と言われています。力がないのに無理に箸を持たせても、上手く使えないので変な癖がつくかもしれません。また、持つことが苦痛にもなりかねません。指先の力を付けながら、ゆっくりと準備していきましょう。



手に合うサイズの箸と持ち方

箸には、手に合うサイズがあります。人差し指と親指でピストルを作り、それぞれの指先を結んだ長さを1.5倍した長さが持ちやすい長さと言われています。

箸は、使い始める時に正しい持ち方を教えることが大切です。

- ①上の箸は、人差し指と中指で軽く挟み、親指をそえます（鉛筆持ち）
- ②下の箸は、親指と人差し指の間に挟み、薬指の爪の横のところで支えます。両方の箸先を揃え、上の箸だけを動かして食べ物を含みます。下は固定したままです。



正しく使えるようになるのも個人差があるので、決して叱らず、気長に根気強く声をかけ、楽しい食事の時間を過ごしていきましょう。

指先を使った遊びをすることで箸使いも上手になっていきます。

「カナリヤ通信 9月号」に手先を使った遊びを紹介していますので、ぜひご覧ください。