

平成 30 年度食育の日の取り組みの指導参考資料【お箸編】

毎年行われている<区立保育園の食育の日の取り組み>の内容が決定いたしました。
その中から【箸の指導】の参考資料を掲載いたしますので是非参考にしてください。

【箸の指導について】

箸を上手に持つための手のトレーニングの指導方法



B

両腕をしっかり伸ばしながら、指に力を入れて握りこぶしにします。このトレーニングをすることで、次の効果が期待出来ます。

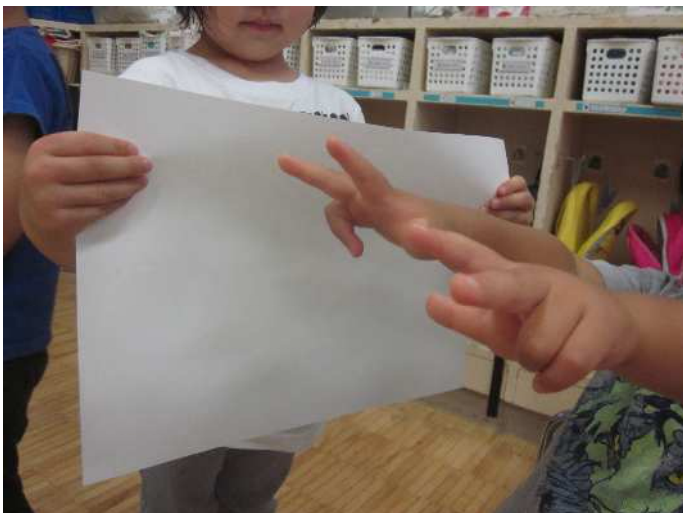
腕の筋力をつけることで、食事中に肘をついたり姿勢が悪くなるのを防ぎます。
指の力をつけることで、スプーンをしっかり握る・はしで食べ物をしっかりと挟むことができ、食べ物のこぼしや食具の落としを防ぎます。



C

両腕をしっかり伸ばしながら、指先に力を入れて指を伸ばす A のように握る を繰り返します。このトレーニングをすることで、次の効果が期待出来ます。

A の状態から指先に力を入れて伸ばすことで、指の関節を滑らかに動かすことが出来ます。冬場の寒い時期などは指が良く動くようになります。
指先に力が入ることで、小さなものはしでつまむ時の繊細な指使いが出来るようになります。



両腕をしっかり伸ばしながら、3指(親指・人差し指・中指)に力を入れて、指を伸ばす 握るを繰り返します。このトレーニングをすることで、次の効果が期待出来ます。

はし使いの時に使う3指の動きが滑らかになります。
指先に力が入ることで、はしで大きなものを挟もうとする時に、しっかりと指が動きます。

【箸の指導について】

< 箸の持ち方 >

はしとスプーン・持ち方の基本は同じです。

スプーンの3指持ちの要領で上の箸を持ち、人差し指・中指を伸ばす・曲げることで、下の箸と共に物をはさみます。(下の箸は動かしません。)



【箸の指導について】

< 箸をもつために練習媒体について >

手芸用スポンジや梱包用の発泡スチロール、紐 等、子どもが箸でつまみやすい大きさや素材を使用します。



発泡スチロール等の素材で出来たお椀に入った媒体をスプーンですくい、片方のお椀に落とさないように移します。この時、正しい姿勢(肘を机に付けない・背中を真っ直ぐにする等)や、お椀に手を添える、3指持ちが出来ているか等をチェックします。また、皿に見立てた絵を紙に書いて、スプーンと同様に練習します。

