



たべるのだ〜いすき



令和7年5月 世田谷区子ども・若者部保育課

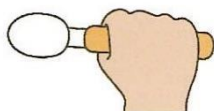
編集：栄養士業務連絡会

食具について

園生活を過ごす中で、子どもたちが楽しみにしていることのひとつが給食です。保育園では、普段の食事や食育活動を通じてスプーンやお箸のマナーを伝えています。今回は、スプーンとお箸の持ち方や使用の目安についてご紹介します。ご家庭で練習する時の参考にいただければと思います。

スプーンの持ち方

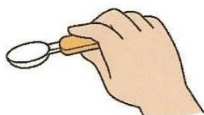
① しゅしゅう 手掌握り (丸握み)



＜目安：1～2歳頃＞

スプーンを上から握り、肘を曲げ、腕全体を動かしてすくいます。

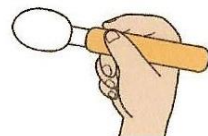
② 指握り



＜目安：1歳半～2歳頃＞

手首を内側から外側に返す動作ができるようになり、手首の回転によってすくいます。指握りは、不安定になりやすいため、スプーンの端ではなく中心部分を持ちます。

③ 三つ指握り (鉛筆持ち)



＜目安：2～3歳頃＞

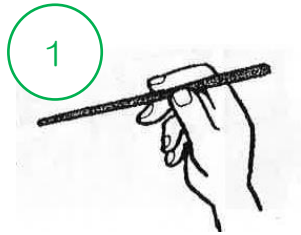
肩や肘が安定することで、指を動かして食べ物をよせ集めて、手首を動かしてすくいます。

スプーンはいきなりうまくは使えません。まずは、しっかり手づかみ食べの経験をしします。手づかみ食べが上手になったら、発達に合った食具を選択して使ってみましょう。大人が使っている様子を見せたり、お子さん自身がやってみても上手いかない時には食具に手を添えて動きを伝えながらやってみます。

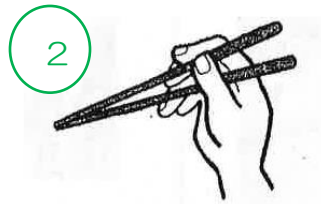
スプーンの柄の太さは、最初は「手掌握り」がしやすいように細すぎないものを選び、「指握り」「三つ指握り」へ移行したら持ちやすい太さのものを選びます。三つ指握りで上手に食べられるようになったら、いよいよお箸への移行を進めていく時期の目安とされています。



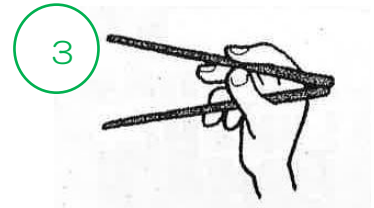
お箸の持ち方



はじめにえんぴつを持つように1本持ってみましょう。



次にもう1本の箸を親指と人差し指の間に差し込みます。薬指のつめの横で支えるのがポイントです。



箸先をそろえ、親指・人差し指・中指で上の箸だけを上下に動かします。

正しい使い方が身につくまでには、たくさんの経験を重ねていく必要があります。スプーンの持ち方がしっかり出来てからでないと、お箸への移行は早いと言われています。食事の時間だけでなく、遊びから手先の発達にアプローチすることで、楽しく取り組むことができます。

参考文献：栄養・食生活支援ガイド

～発達を促すおすすめの遊び方～

手のひらを返す動きへアプローチ

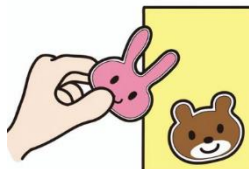


① 砂場でスコップを使って遊ぶ



② 手遊び歌をする

握り方へアプローチする動き（手先の発達）



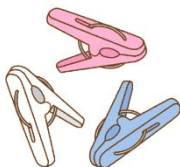
③ シールはがし、シール貼り



④ 紙をちぎる



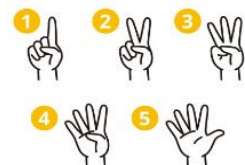
⑤ 折り紙で遊ぶ



⑥ 洗濯ばさみではさむ動き



⑦ トングでつかむ動き



⑧ 1～5の指の形をつくる動作

保育園の給食レシピ

【にんじんのコロコロナムル】

にんじんのコロコロナムルは、保育園で人気のある副菜です。また、サイコロ型に切ったにんじんはスプーンですくう動作や、お箸でつまむ動作につながる練習ができます！

◎材料 （こども 4 人分です）

にんじん	1/3 本
水	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
本みりん	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/2



◎作り方

- ①にんじんを 1 cm 角のサイコロ型に切ります。
- ②水～ごま油を合わせて調味液を作り、にんじんと合わせ、柔らかくなるまで煮て、できあがりです。（※水分が足りない場合は水を足してください）

【変わりちまき】

保育園では、5 月の子どもの日の行事食として変わりちまきを提供しています！

◎材料 （こども 4 人分です）



もち米	180 g（計量カップ約 1 杯）
サラダ油	小さじ 1
豚ひき肉	50 g
ゆでたけのこ	30 g（1/10 個） みじん切
干し椎茸	1 枚～2 枚 戻してみじん切
酒	小さじ 1
しょうが汁	少量（4～5 滴）
水	150 c c
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1 と 1/2
塩	ひとつまみ
※ アルミホイル	5 枚（15 cm 長さ）

◎作り方

- ① もち米は、1 時間ほど浸水しておく。
フライパンにサラダ油を入れ、豚ひき肉を炒め、その後、ゆでたけのこ、戻した干し椎茸と調味料を加える。
- ② もち米の水気をきってから、①のフライパンに加え、全体をざっと混ぜる。
- ③ 焦げないように混ぜながら火を通し、ほぼ水分が無くなったら、アルミホイルに 5 糖分して包む。
- ④ 蒸し器に入れて強火で蒸す。（約 30 分）
※②まで作ってから、炊飯器に移して炊くこともできます！