

調理室だより

朝、夕と涼しくなって、だんだんと秋らしくなってきました。

いよいよ食欲の秋！野菜や果物、魚など旬で美味しいものが出回ります。美味しいものをマナー良く食べられるように今回は食事では欠かせない食具（箸）の使い方の話を4歳児クラスでしましたので、その様子をお伝えいたします。

① まずお箸の練習の前に指の体操です！
グー・チョキ・パーで体操しました。



② まずはお箸を1本、鉛筆を持つように持ってみましょう！



③ 次は上、下、と動かしてみましよう。



④ いよいよ2本持ちです！
上の箸は親指・人差し指・中指で持ち、
下の箸は親指の付け根と薬指の先で支えます。



⑤ お箸を動かしてみましょう！上のお箸だけを動かします。下のお箸は動かさないようにしましょう。

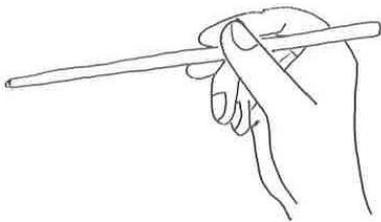
2本になると難しいな・・・



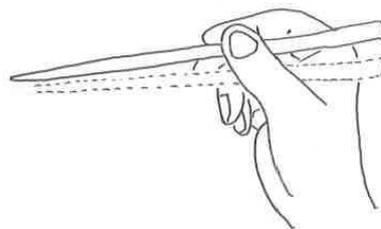
今回はコロナウイルス感染症対策で少人数での活動を行いました。子どもたちはお箸の練習を一生懸命にしてくれました。「この持ち方であっている？」「先生見て！」「手が疲れちゃったよ・・・」など様々な発言もしてくれましたよ。

お家でお箸の練習ができるように参考のものを紹介します。是非、ご活用ください。

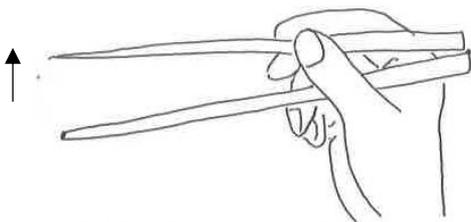
① 鉛筆を持つように箸を1本持ちます。



② もう1本の箸を下から入れます。



③ 上の箸だけを動かして、下の箸は動かさないようにします。



お箸は何回も練習することで上手に持てるようになります。繰り返しスポンジなどを利用して摘む練習をしてみてください。（参考文献→たよりになるね！食育ブック③ 子どもが身につけたい食育編 少年写真新聞社）