

# ～おうちで「食」を楽しもう～

## 《箸を使い始める時期》

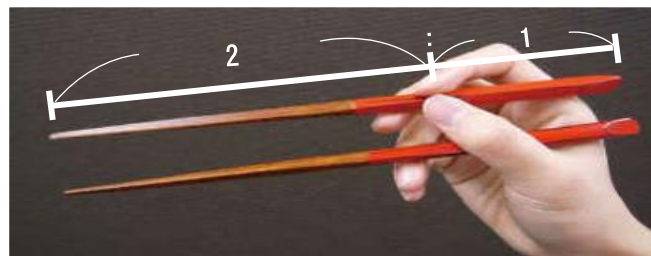
そろそろ箸を練習した方がよいのかしら？と心配になるかもしれませんが、箸を使い始める時期は「何歳から」というより、お子さんの心身の発達が目安になります。自分で食べる意欲がある、スプーンで食べる時上から手のひらで握らずに下から指で持って食べられている、指で鉄砲の形が作れる（バキューンの指）、お絵描きをする時鉛筆持ちで三角や四角が描ける、などができるようになって、箸に興味を持ち始めたなら、お子さんの手のサイズに合った箸を用意してあげましょう。



## 《箸の選び方と持ち方》



ぴったりのサイズではなくても、±2cm程度の誤差であれば箸づかいに問題はありません。



持つ場所は、箸先から約2/3の部分。

上の箸は鉛筆の要領で持ち、下の箸は中指と薬指の間に入れて固定する。

ものをつまむときは、中指と人差し指と親指で上の箸を動かし、下の箸は動かさない。箸先を開いたり、すぼめたりすれば、どんな大きさのものでも自在につまめます。

農林水産省「お箸のはなし」([https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1605/spe2\\_02.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1605/spe2_02.html))から一部抜粋し加工して作成

## 《子どももできるお手伝い》

何でも自分でやってみたい！という意欲が育つ時期。

大人がやった方が早いし、任せると何かと面倒だから…と思うかもしれませんが、ちょっと余裕があるときは、お手本を見せながら、食事の準備などのお手伝いを任せてみましょう。家族の役に立てたという経験をとおして自信もつき、食べる意欲もアップしますよ！

- お手伝いの例
- ・ テーブルを拭く
  - ・ 家族の皿や箸を並べる
  - ・ ご飯をお茶碗に盛る など
- ☆ ご飯を盛るコツ ☆



ご飯をよそうときは茶碗にこんもりと8分目くらいに。1回目で7分目くらい、2回目で丁度よい量になるように、押し込んだり ならしたりせず、ご飯粒を押しつぶさないよう ふんわりよそうのがコツです。

## 《おうちでできる食育》

生活リズムを整えて体を動かして遊び、お腹を空かせて食べる意欲を高めることから始まり、遊びをとおして身体の発達を促すことも、おうちでできる大切な食育のひとつになります。

しつけも大事ですが、1日3回の食事で叱ることが多くなると、食欲も下がってしまいがち。まずはおままごと遊びや箸でつまみやすいものをつまみっこ競争をしたり、遊びの中で箸などに慣らし、

楽しく食事ができるように

大人が環境を整えて

サポートしていけると

よいですね。

