



本格的に暑い日々がやってきて、水遊びが楽しい季節になってきます。水遊びや戸外遊びで身体をたくさん動かした後は、「お腹減った」「今日の給食、何？」など、食事を楽しみにしている声が聞こえます。去年と比べると、スプーンの扱い方が上手になり、大人の介助も減って、自分たちで食べる事が増えてきました。今回は、スプーンの持ち方やマナーについて園で行っていることをご紹介します。

子ども達が初めて触れる食具がスプーンになります。発達に合わせ、日々の生活の中でスプーンの扱い方を伝えています。スプーンがしっかり使えるようになると、その後に使用する箸、鉛筆などの持ち方も安定してきますので、参考にしてみてください♪

～スプーンの持ち方～

① 上握り

・親指を下にして、手のひらで柄を包み込むようにして握ります。スプーンの持ち始めから、この握り方を繰り返し伝えています。



・指先の微細な動きが発達してくると、包み込むようにしっかり握っていた形から、手のひらとスプーンの間隙ができて、指先でつまむような形になります。



現在、子どもたちは①の段階です。握り方以外にも、【手首を動かして食材を集めているか、すくっているか】【すくう量は適量か】【スプーンの先から口に入れるために、肘を上げているか】などを確認しています。

上記が出来るようになると、食べこぼしがだんだんと減ってきます。食べこぼしが多いかなと感じる時は、上記の内容を確認してみると良いかと思います。

食べこぼしが少ない時には、「こぼさないで食べられているね」「エプロンがぴかぴかできれいだよ」などと、伝えるとにっこり嬉しそうな笑顔を見せてくれる子どもたちです。

上握りが安定してくると次のステップです。(個人差はありますが、おおよそ、たんぽぽ組の後半から②へ移行していく子もいます)

② 3点持ち

大人が持つときと同じように、親指、人差し指、中指で持ちます。中指にスプーンを乗せて、親指で支え、人差し指はスプーンの柄に添えます。人差し指や中指でスプーンの柄を握りこまないように持ちます。



スプーンの握り方以外にも、食器に手を添える、正しい姿勢を保持している（背筋を伸ばして椅子に深く腰掛け、床に足をしっかりと付けているかなど）、手首や腕を動かして食材を集めている、などを確認しながら必要な支援や声掛けを行っています。スプーンの扱い方を食事の時だけ伝えるのではなく、遊びの中でもかき混ぜる遊び、腕や肩を動かさず遊びを取り入れて、必要な動きを楽しく行えるようにしています。

大人や兄姉が使っているのを見て「私も！僕も！」と箸を使いたい気持ちが出てくる時期だと思いますが、やりたい気持ちを受けとめつつも、今の発達に合った持ち方やマナーを、ご家庭と園で共有していければと思っています。わからない点などがあれば、お気軽にお声掛けください。