

ぽっかぽか 2月 うさぎ

2026年もあっという間に1ヵ月が経ちました。うさぎ組で過ごすのもあと1ヵ月と少し…。残り僅かですが、楽しく元気に園生活を送りたいですね!!

今月のおたよりでは食事のスプーンの持ち方について詳しく載せますので、ご家庭でも参考にして頂ければと思います。



～食事で大切にしていること スプーン編～

普段の食事で何気なくもつスプーン。その際に意識していることはありますか？

大人であれば特に意識しなくてもスプーンを持って食事はできますが、子どもたちにとってスプーン持って口に運ぶ動作はまだ難しい動作の一つです。

現在、園で食事をするときのスプーンの持ち方として大きく分けると「**上握り**」と「**三点持ち**」の二つがあります。成長過程として0才の手の平全体で物を握るから始まり、段階を経て、指先でつまむ、スプーンを持ってみる（上握り）となり、子どもたちそれぞれの様子を見ながら「三点持ち」へ移行していきます。上握りで持っているときにスプーンと指の間に隙間ができてくると移行の1つの目安となります。子どもたちの様子を見てみると、3割ほどが三点持ちでスプーンを持って食事をしています。子どもの姿を見ながら、移行できそうな子には促していきませんが、「上握りの方がいい!」「（三点持ちで）持ちたくない…。」というときは、無理することなく進めていきます。何より大切なのは「食事の時間は楽しい♪」ことですから!!

スプーンを持つときに指先を含め、手全体の動きが大切なポイントになります。また口に運ぶときには手首や肘、肩の動きも連動している為、そちらも大切になってきます。

園では食事のときだけでなく、普段の生活の中から身体の発達を促しています。例えば、遊びの中での支援として細かなビーズを紐に通す遊びは「つまむ」「紐に通す」といった動きが指先の発達に、容器からトングで小さな綿を取る遊びも指先や手全体の発達に繋がっていきます。また戸外では鉄棒へのぶら下がりなどを楽しみながら肘や肩を動かせるように働きかけています。（※6月のクラス便りに掲載）

スプーンを使う際に脇を閉めたままや、腕を前後に動かさないままで食べようとすると思い通りに動かせず、スプーンを使いたい方向に向けたり動かしたりすることが難しくなります。私たちは普段、意識せずに肩で方向調整、肘で距離調整をしながらスプーンを使っています。子どもたちの食事の時の支援として肘を上げてしっかりと動かせるように大人が肘を支えて動かし方を伝えています。また手首がしっかりと動くことで食べこぼしが少なることにも繋がります。ままごと遊びで人形にご飯を食べさせる時のスプーンの動かし方や手遊びなどでも意識的に手首を使う動きを取り入れています。

スプーンを三点持ちで持つことは今後「箸を正しく持つ」ときに大きく関係していきます。今回のおたよりで載せたことをぜひご家庭でも参考にして頂きたいと思いますが、食事の中で一番大切なことは「楽しく美味しく食べる」ことです!! 持ち方に注意がいく余り、指摘されてばかりだと、せっかくの食事の時間が楽しくなくなってしまいます(へへ; スプーンの持ち方も意識しつつ、食事の大前提を忘れずに食事の時間を楽しみましょう♪

～スプーンの持ち方～



三点持ち



上握り